(قررت وزارة المعارف استعمال هذا الكتاب بمدارسها)

إن لبدنك عليك حقا
حديث شريف

المبادئ العملية

في

التربية البدنية

حق الولد على الوالد أن يعلمه الكتابة والسباحة والرمي .
حديث شريف

أريحوا قلوبكم ساعة بعد ساعة
فإن القلوب إذا ملت عميت
وإذا عميت لم تفقه شيئا
علي بن أبي طالب

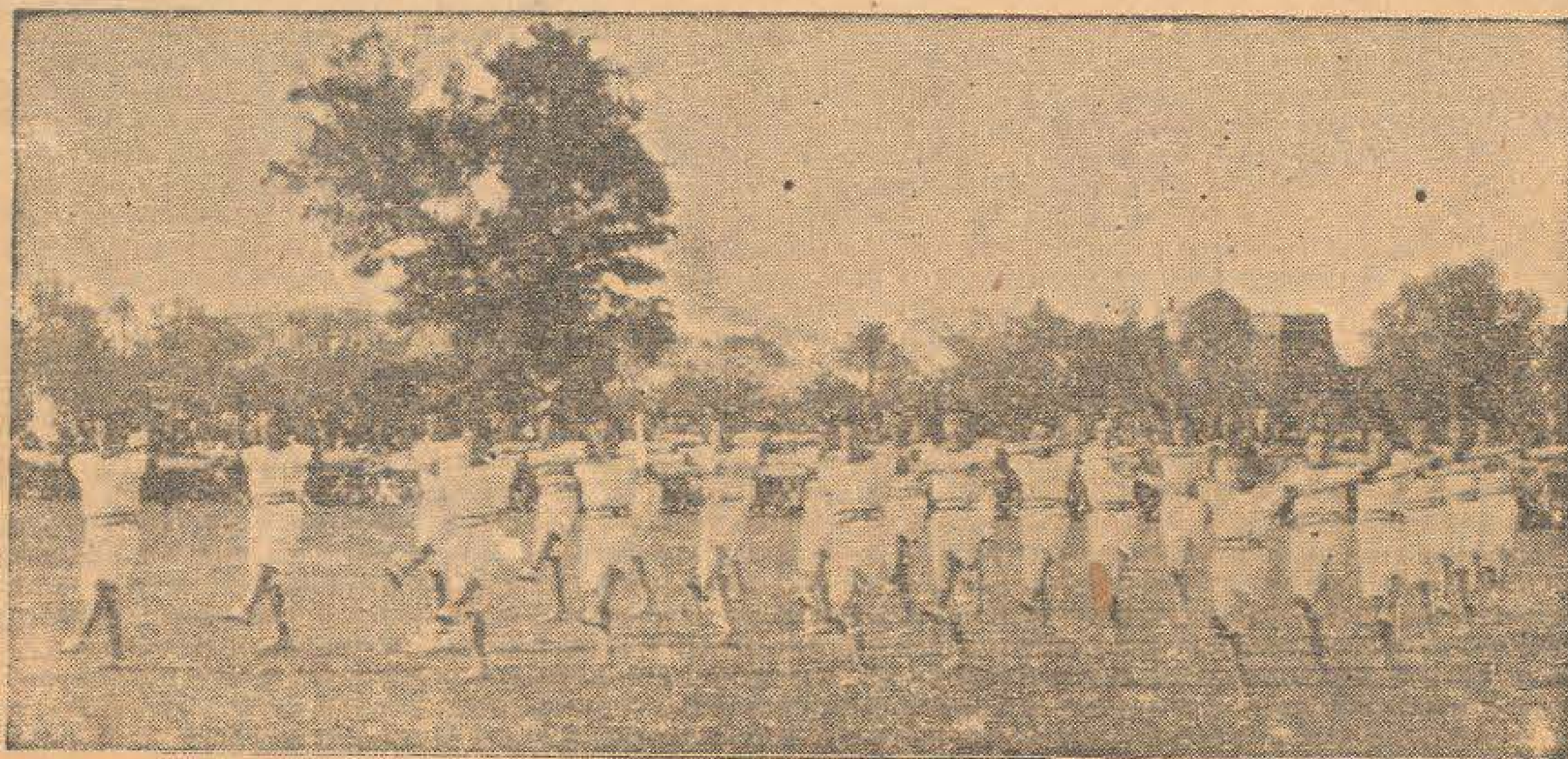
« الجزء الاول »

« تأليف »

عبد الله سلامه
مفتش التربية البدنية بوزارة المعارف

و

أحمد أحمد
مفتش التربية البدنية المساعد بوزارة المعارف



« الطبعة الرابعة »

يطلب هذا الكتاب من المكتبة الحديثة بشارع خيرت بالقاهرة

المطبعة الحديثة بشارع خيرت بالقاهرة

حافظ حسن شاور

سنة رابعة فصل اول (جغرافي)

مدرسة المعلمين العليا

قسم الآداب (ليلي)

(قررت وزارة المعارف استعمال هذا الكتاب بمدارسها)

إن لبدنك عليك حقاً
حديث شريف

المبادئ العملية

في

التربية البدنية

حق الولد على الوالد أن يعلمه الكتابة والسباحة والرمي .
حديث شريف

أريحوا قلوبكم بعد الجد
فإن القلوب إذا ملت عميت
وإذا عميت لم تفقه شيئاً .
علي بن أبي طالب

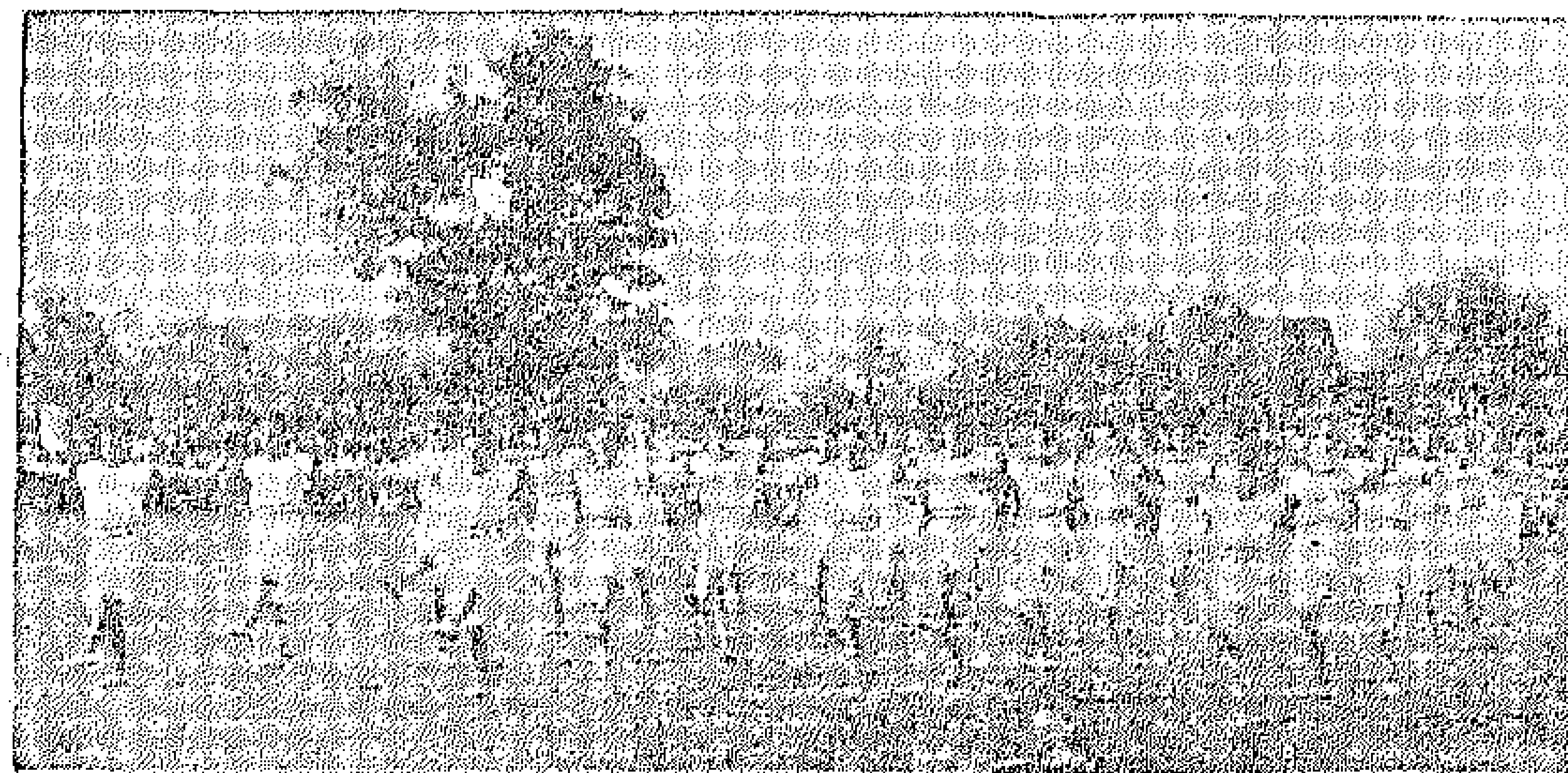
« الجـــزء الاول »

« تأليف »

عبد الله سلام
مفتش التربية البدنية بوزارة المعارف

و

أحمد أحمد
مفتش التربيـة البدنية المساعد بوزارة المعارف



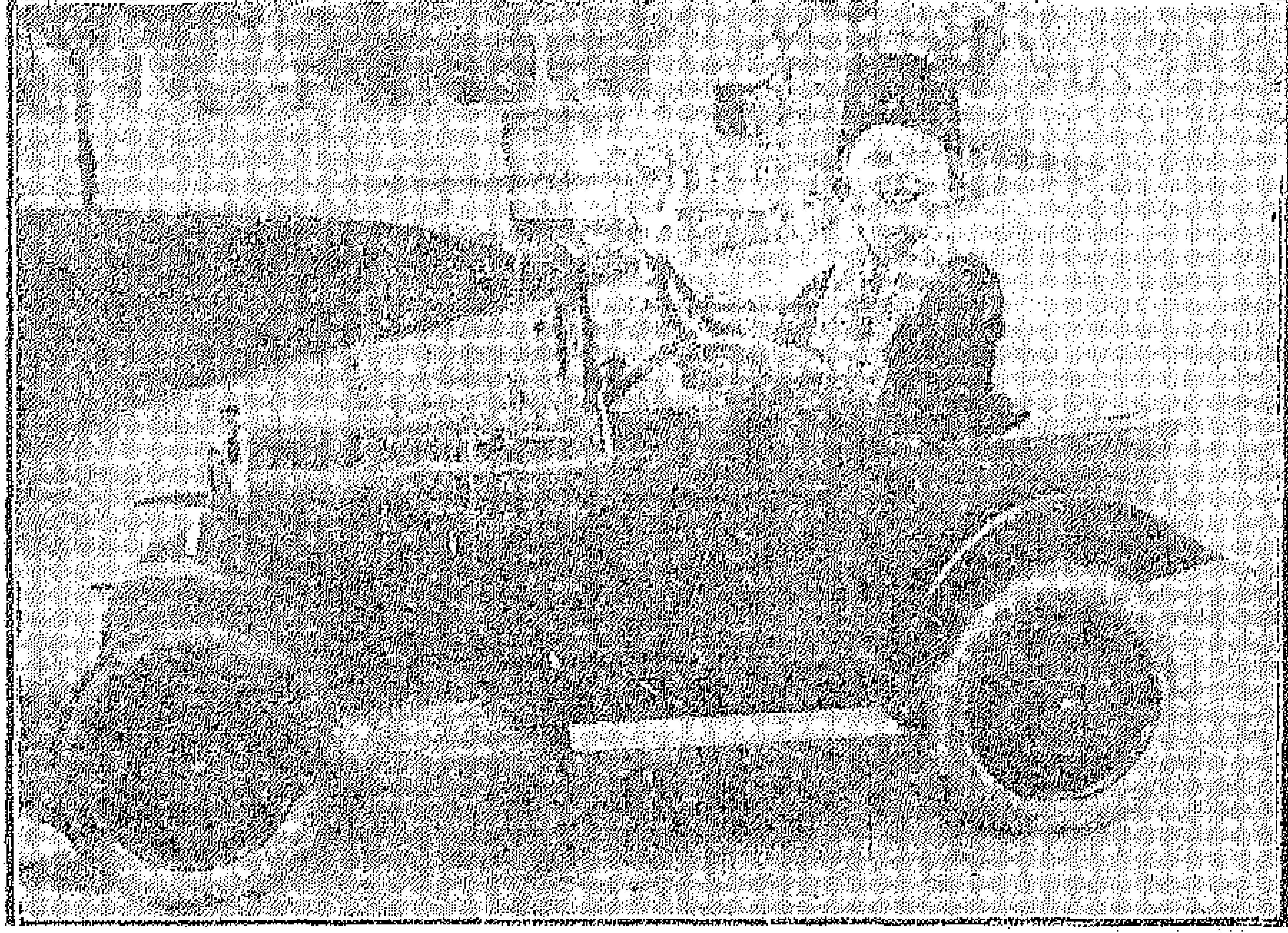
« الطبعة الرابعـــة »

يطلب هذا الكتاب من المكتبة الحديثة بشارع خيرت بالقاهرة

المطبعة الحديثة بشارع خيرت بالقاهرة



حضرة صاحب الجلالة مولانا الملك المعظم فؤاد الاول



حضرة صاحب السمو الملكى الامير فاروق ولى عهد المملكة المصرية

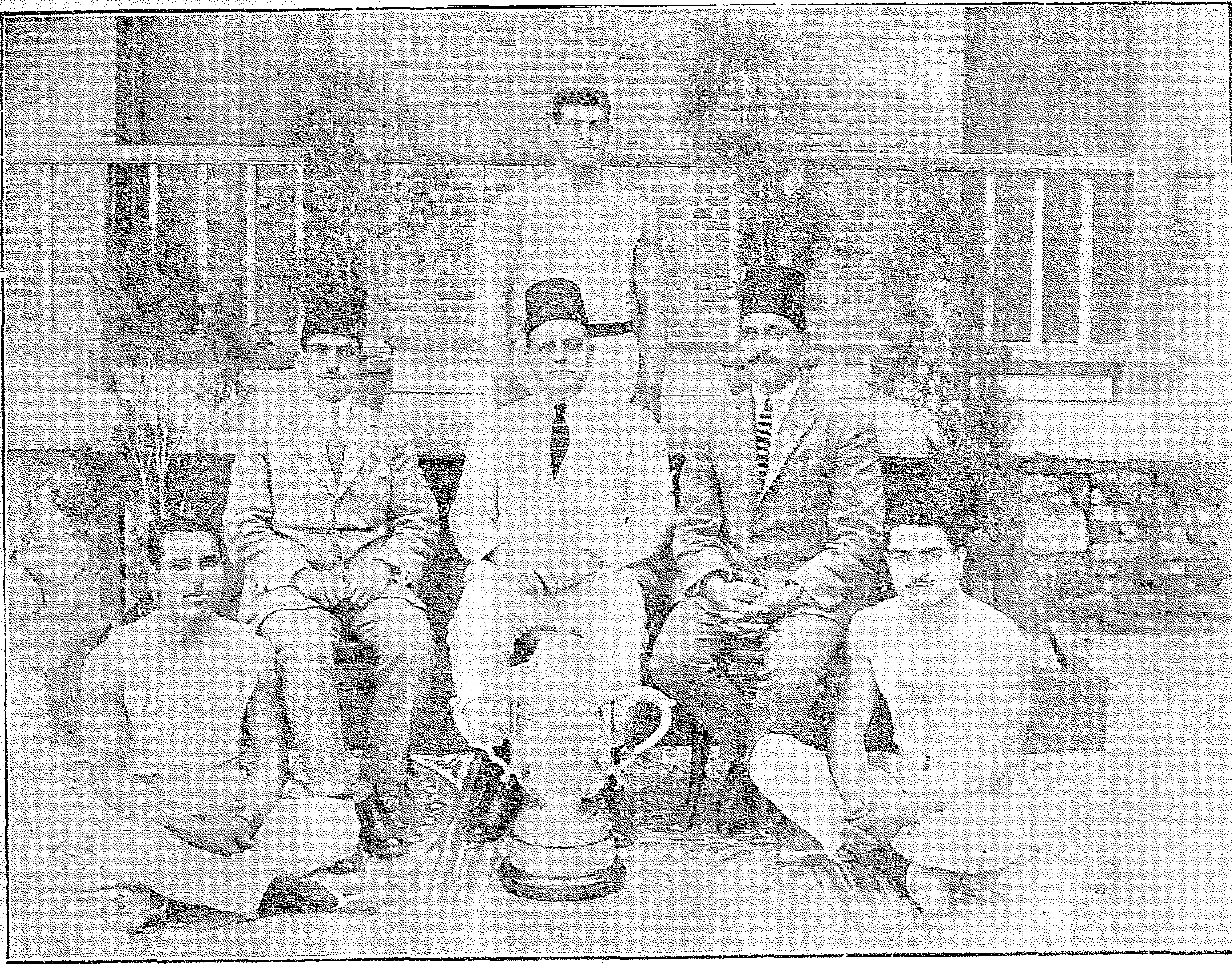
الى سموكم الملكى ، يا رئيس أشبال مصر

نهدى باكورة أعمالنا

والله عز وجل نسأل أن يحفظكم بعين رعايته الصمدانية ؟

المخلصان

عبد الله سلامة و احمد احمد



مراقب التربية البدنية والمؤلفان مع ابطال فرقة (الجباز) بمدرسة فؤاد الأول الثانوية

كلمـــة

جناب مراقب التربية البدنية بوزارة المعارف العمومية

عن المؤلفين

عبد الله سلامه افندى هو أحد قادة التربية البدنية فى المدارس المصرية: فقد زاولها مع مختلف أعماله فى المدارس زهاء ثلاثة وعشرين حولا، ولم تكن خبرته فيها فى دائرة مصر وحدها، بل جاوزتها الى انجلترة وغيرها من الدول التى لها شأن عظيم فى هذا الفن، فقد أم معاهدها، ودرس الرياضة البدنية وطرق تعليمها دراسة دقيقة، فجنى ثمارها اليانعة، وحصل على معارفها المستحدثة، فهو لذلك من الوجهة الفنية والعملية فى المرتبة الاولى.

وأما زميله ومعينه احمد احمد افندى فخبرته فى هذا الفن واسعة وبخاصة فى (الجمباز)، وله شهرة ذائعة. وهو خير كفء للقيام بهذه المعونة والارشاد فى المدارس. فالاثنان بذلك قادران على أن يخرجا كتابا يلائم حالة النشء المصرى الحديث

وإن المنهج الذى اتبع فى هذا الكتاب مؤسس على النظم السويدية الحديثة المهذبة، التى تشوبها روح الألعاب المنتظمة المألوفة. وقد نجح هذا المنهج نجاحا عظيما فى المدارس المصرية.

ومع أن الذين يأبهون للرياضة البدنية فى مصر — مع الاسف — نفر قليل، لكنهم آخذون فى النمو رويداً رويداً. فأرجو أن يبعث هذا السفر الجليل روح النشاط والصحة فى الشبان المصريين، كما اتمنى للمؤلفين فى إقدامهما هذا كل فلاح ونجاح.

M. F. Simpson

(م. ف. سمسون)

مراقب التربية البدنية بوزارة المعارف

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

الحمد لله الذى خلق الانسان فى أحسن تقويم . والصلاة والسلام على رسوله القائل « إن لبدنك عليك حقا » . وبعد : فهذه خطوة أولى نتقدم بها فى سبيل ما فرض علينا من الواجب ، يشجعنا فى ذلك اهتمام وزارة المعارف الجليلة بأمر التربية البدنية حيث قد جعلتها دروسا مفروضة فى مناهج الدراسة .

وإنا ننتهز هذه الفرصة لنظهر ما للجناب المحترم المستر م . ف سمسون مراقب التربية البدنية من الفضل العظيم فى تشجيعنا على القيام بهذا الواجب ونقدم له جزيل الشكر على جهوده المتواصلة ، وارشاداته النافعة ، لنشر روح الرياضة البدنية الصحيحة فى بلادنا . كما اننا نشير بمزيد الثناء الى روح التعاون العظيمة التى نلاقيها من حضرات المحترمين مراقبى أقسام التعليم المختلفة ومساعديهم والمفتشين ونظار المدارس وأساتذتها ، وجميع القائمين بأمر التعليم فى سبيل هذه النهضة المباركة .

وفقنا الله جميعا للقيام بواجبنا المشترك نحو بلادنا العزيزة فى ظل حضرة صاحب الجلالة مولانا الملك المعظم **فؤاد الاول** حفظه الله وأيد ملكه وأقر عينه بحضرة صاحب السمو الملكى **الامير فاروق** ولى عهده .

آمين ؟ المؤلفان

الفهرست

بالصفحات

أهمية التربية البدنية والألعاب: ... ... ١ - ٤

درس التربيـة البدنيـة : .... ٥ - ٩

الغرض . الموضوع . المـكان . الادوات . الملابس . الزمن

أحوال خاصة : . ... ١٠ - ١١

الجو . الملاعب . مدارس القرى . المدارس الزراعية والصناعية

تحضـير الدرس : . . . . ١٢ - ١٣

تقسيم الموضوع والزمن

التعليم : ... ... ١٤ - ١٨

الشرح . التطبيق العملى . مكان المعلم . اصلاح الخطأ الارشاد . النداء . التنبيه . الفاصل . الحكم

التعليم بطريقة الاقسام : ... ... ١٩ - ٢١

فائدتها . قانون القسم . تكوين الاقسام

تنبيهات صحية : ... ... ٢٢ - ٣٠

بالصفحات

الكشف الطبي عن التلاميذ . نظافة الجلد . الاسنان
و العناية بها . التعب . النوم. الاغذية

التمرينات : ... ... ٣١ - ٣٤

أجزاء التمرين . الاوضاع الاصلية الرئيسية . الاوضاع
الاصلية و الفرعية . أوضاع الاطراف العليا . اوضاع
الاطراف السفلى . الاوضاع الفرعية المشتركة .

الحركات : أقسامها والغرض منها : ... ... ٣٥ - ٣٨

الحركات الافتتاحية . التنفس . الحركات الاساسية .
حركات الرجلين . الرأس . ميل الجذع . الذراعين .
التوازن . الجنب . الكتف . البطن . الظهر . المشى
و الجرى و الوثب . التنفس . الالعاب المنتظمة .

ترتيبات أولية : ... ... ٣٩ - ٥٦

وقوف الفرقة في صفين . الراحة . الصفا . الاعتدال .
التعظيم . الانصراف . المحاذاة . نصف المسافة . المسافة
الكاملة من اليمين لليسار . من الامام للخلف . العدد .
الدوران . الخطوات . تشكيل اربعات . فتح الصفوف
جنبا لجنب . وجها لظهر من أربعات

حركات الرجلين : ... ... ٥٧ - ٧١

ضم القدمين وفتحهما . وضع القدم أماما . خارجا . جانبا
الارتكاز على المشط خلفا . الطعن . أماما . خارجا .

بالصفحات

جانبا . ثني الركبتين. نصفا . كاملا . رفع الركبة . أماما.
أعلى . رفع الساق خلفا . رفع العقبين

حركات الرأس : ... ... ٧٢ - ٧٣

ميل الرأس خلفا أماما . دوران الرأس

حركات ميل الجذع : ... ... ٧٤ - ٨٠

ميل الجذع خلفا . أماما (نصفا) . ثني الجذع أماما
والى أسفل

حركات الذراعين : ... ... ٨١ - ٨٧

سند الرأس . سند الرقبة . ثني الذراعين أعلى . ثني
الذراعين على الصدر
الوسط ثابت . رفع الذراعين . مد الذراعين . رمي الذراعين.

التنفس : ٨٨

حركات التوازن : ... ... ٨٩ - ٩٥

رفع الساق أماما . جانبا . رفع الساق جانبا و ميل الجذع
جانبا . رفع الساق خلفا و ميل الجذع أماما. ثني الركبة
و مد الساق

بالصفحات

حركات الجنب : ٩٦-١٠٣

ميل الجذع جانبا مع سند الرقبة . ثنى الجذع جانبا
مع رفع الذراعين بالتبادل . ثنى الجذع جانبا مع فتح
الرجلين ومد الزراعين . لف الجذع . الطعن جانبا ،
لف الجذع من الانبطاح والجثو والجلوس

حركات الكتف : ١٠٤

حركات البطن : ١٠٥

من الانبطاح . من الاستلقاء على الظهر . من الجلوس
ومد الساقين . من الجثو . من الجلوس على الساقين

حركات الظهر : ١٠٨

المشى والحجل والجرى : ١٠٩-١١١

تنظيم الخطوة . المشى مع رفع العقبين . المشى المعتاد .
المشى مع رفع الركبة
الحجل على رجل واحدة ثم على الرجلين. الجري البسيط

حركات الوثب : ١١٢-١١٣

الوثب أعلى . الوثب عرضا . الوثب أعلى وثنى الركبتين.
الوثب أعلى وقذف الذراعين . الوثب أماما . المشى
والوثب .

بالصفحات

الالعاب المدرسية: ... ... ١١٤ - ١٣٦

فائدتها. أنواعها. تعليمها . الالعاب المنتظمة الصغري .
سباق الوثب . جمع الكرات . ضرب الكرات .
الكرات المتدحرجة . على العالى . عندك ملح . فوق
وتحت . الصياد. القردة . احترس. البس . جمع المحصول.
التقليد . خذ وارجع . احتلال الخندق . تبادل الكرة
ادخل بيتك . الارنب الوثاب . الكراسى الموسيقية .
كرة الميس . اصابة البرج . البريد . الثعبان . خذ لك
زميلا . من البطل. الكبرى والخندق. وثب الضفادع .
كن يقظا . الكرة الدائرة . الفرسان

المسابقات الرياضية: ١٣٧-١٤٧

العدو (الجرى السريع) . الجري لمسافات طويلة .
البدء على الخط . استعد . الطلعة . السرعة . التنفس.
النهاية .
التمرين اليومى على العدو السريع . عدو ٢٠٠ متر
جدول التمرين (الفرق بين ١٠٠ و ٢٠٠ متر) .
كيف تكون بطلا
سباق ٤٠٠ متر ـ جدول التمرين
« ٨٠٠ « « «
« ١٥٠٠ « « «
الملعب ومضمار السباق . ابطال العالم .

بالصفحات

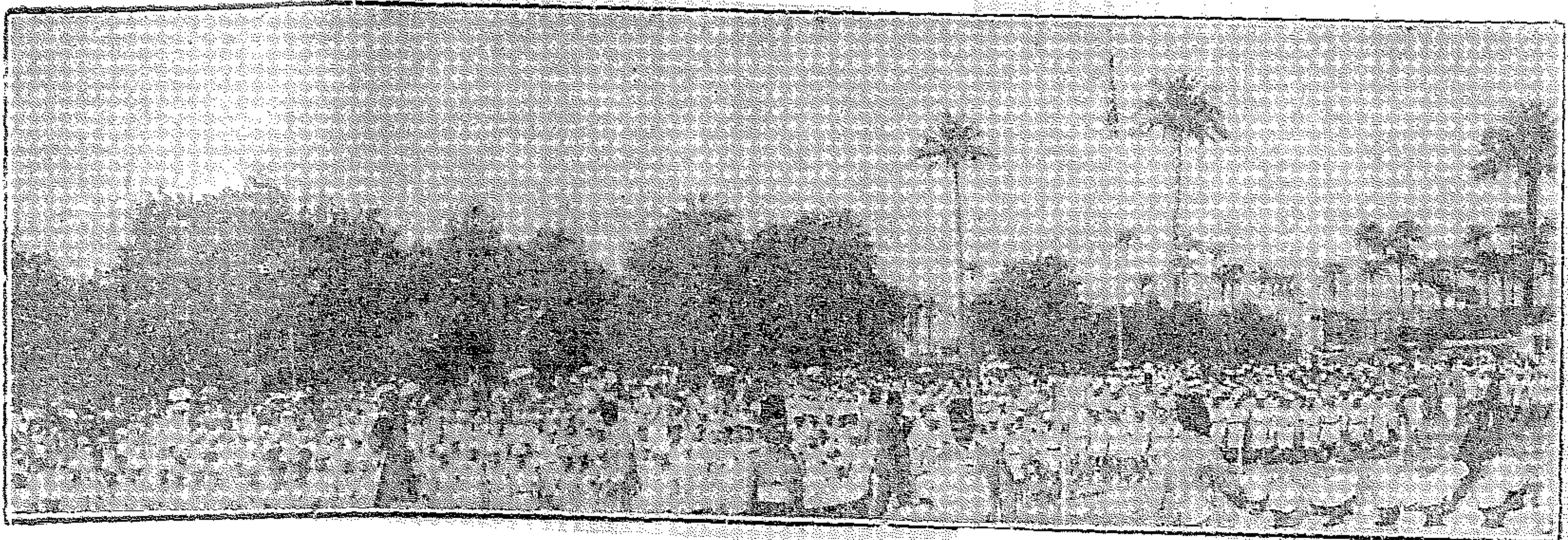
السباحة : . ... ١٧٥ - ٢٠٥

أهمية السباحة . السباحة على الصدر . السباحة على الظهر (ثلاث طرق) . السباحة بطريقة الزحف . كرة الماء (الوترپولو) . المسابقات المائية

الدروس اليومية : ... ... ٢٠٦ - ٢٤٤

علاقتها بالدراسة المعتادة . مجموعة جداول لدروس يومية





منظر عام لحفلة التعليم الاولى بالقاهرة

نـــــداء

ليس هـذا النداء مقصورا على فئة خاصة من الأمة ، بل يتناول جميع الطبقات ، فاننا نشعر بالآلام التى تتكبدها الاجسام من حال المساكن ، ومختلف الاعمال ، واحتياجنا إلى الرياضة البدنية ، وأن كثيرا منا عاجز عن القيام بالأعمال النافعة للمجتمع إما لاهماله طرق المحافظة على الصحة أو لحاجته الى الارشاد

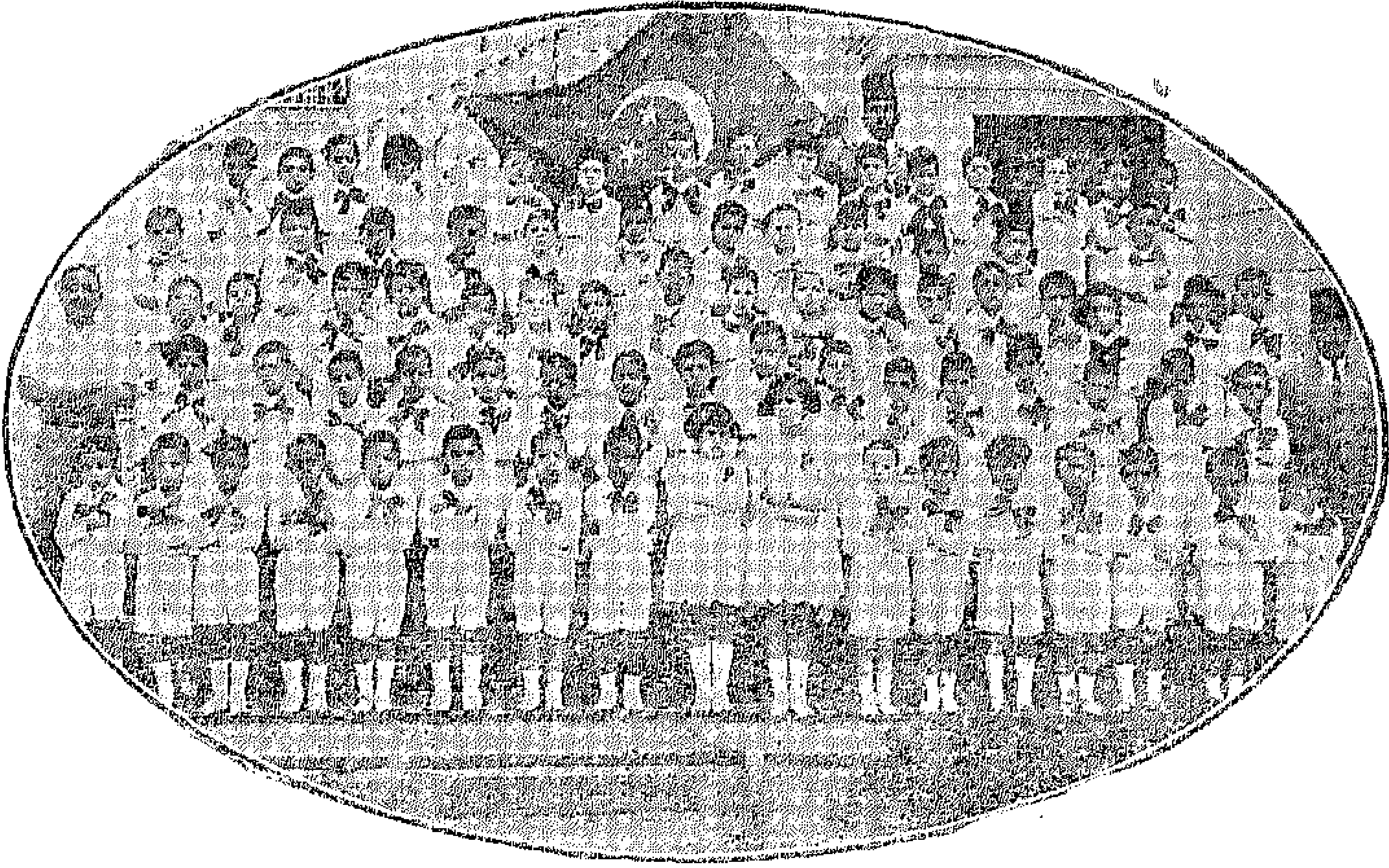
إن المدنية تحمل معها جراثيم التحول والاضمحلال،فتقوية الجسم عامل من العوامل التى تقضى على أخطار هذه المدنية . أليس أكبر دليل على ذلك تلك الوجوه الذابلة ، والعيون الغائرة ، والظهور المحدودبة ، والصدور المطبقة وتلك الطرق والمستوصفات الغاصة بالمرضى ؟ أتستمر هـذه الحال المؤلمة ، وتبقى هذه المناظر الرائعة إذا وجهت العناية الواجبة بالاجسام ؟!

إن الصحة قوام الحياة ، وإن كل عامل فى المجتمع على اختلاف الطبقات محتاج الى تنشيط بدنه ، وتعويض مافقده من قوته فى عمله

إن العقل والبدن لاينفكان متلازمين.فالأول جمال الثانى ، والثانى قوام الأول . وإن على الناس كافة أن يعنوا بتربية أجسام أبنائهم وبناتهم عنايتهم بتثقيف عقولهم ، وأن يتعاونوا مع معاهد التعليم فى ذلك الأمر الذى لايتطلب منهم أكثر من أن ينشطوهم ويشجعوهم على ألعابهم وحركاتهم ، فان هذه هى الفرصة السانحة التى تمكن من استخراج خبايا نفس الطفل من ميل وعمل وخلق « وإن خمس دقائق فى الملعب لـكفيلة بأن تتجلى فيها مختلف طباع اللاعبين »

والنشء فى حداثة سنهم أحوج إلى المراقبة فى أطوار نموهم وعملهم وتفكيرهم ورياضتهم

إن علينا واجبا لبلدنا وللانسانية وللاجيال المقبلة . وما ذلك إلا بالاهتمام بالتربية البدنية اهتمامنا بالتربية العقلية والخلقية ، فهى عنصر أصلى فى تربية الامم ، وأساس لكل رقى عقلى وأدبى . والصفات الناشئة عنها قل أن تكتسب من الدراسة المعتادة ، والتعليم العقلى بدون تعليم بدنى تجربة ناقصة قاسية على النشء لاتأتى بالغرض المقصود .



روضة الاطفال بقصر الدوباره بالقاهرة

إن اللعب غريزة فى الانسان والحيوان منشؤها ضرورة الحركة فى الطفل ، لتساعده على النمو فى جميع أدوار حياته ، لذا يعتبر تدريبا عاما للجسم وتهذيبا فعالا للنفس، يغرس فى النشء روح الحياة الاجتماعية من تآلف الى تكافل وتعاون ، وله فوق ذلك أعظم أثر فى إعدادهم لمستقبل الحياة .

وما أصدق هذا القول : « قد تعلمنا كيف نفوز فى الحياة وتتغلب على الصعاب من ميادين الألعاب المدرسية »

فاذا ذكرنا اللعب فانما نذكر ماله من الفائدة المقصودة . ففى درس الألعاب يتعلم التلميذ عمليا ما لا يمكنه أن يحصل عليه من القراءة أو من

السمع . واللعب عند النشء كالطعام الشهى الحلو المذاق المغذى للبدن، وهو يتعلم فى لهو وسرور كيف يعامل الزميل زميله والخصم خصمه، ساعة الفوز أو الهزيمة، بآداب المجاملة واللبقان . وهو خير مرشد ومدرب على احترام القوانين والأنظمة و الطاعة لاولى الأمر منهم، وأعظم كباح لشهوات النفس مكسب للفضيلة، مبعد عن الرذيلة

واذا كانت غريزة اللعب قد وجدت فى الحيوان استعدادا للحياة المستقبلة فلم تحرم الاطفال اياها ! ؟

قد يخطىء كثير فهم معنى اللعب، كما يخطىء كثير فهم معنى العمل، ولكن إذا استعمل كل منهما فى وقت الحاجة إليه، ووضع ضمن قانونه الخاص وبمقداره المطلوب، فالنتيجة لابد محققة.

ومهما اختلف الاطفال فى الجنس فهم فى جميع أقطار العالم متشابهون فى الروح والميل واللعب، بل فى الاستعداد للحياة المستقبلة. ومقدار تفوق فئة منهم على أخرى يترتب على مقدار العناية بهم، وعلى تهيئة البيئة الصالحة لهم. فكيف لانتعاون على إعداد تلك البيئة الصالحة لأولادنا؟ ولم لايكون المعلمون والآباء قدوتهم الصالحة فى كل ما يعد لهم ؟ يشجعونهم، ويشرفون عليهم فى ألعابهم وحركاتهم على الأقل إن لم يشتركوا معهم اشتراكا فعليا، فيفهمون نفسيتهم وأميالهم وغرائزهم لانمائها إذا كانت خيرا، وتهذيبها اذا كانت شرا، ويبعثون فى نفوسهم روح الحياة السارة الحقيقية ليؤدوا واجبا قد فرض عليهم، ويتخلصوا من تبعة ألقيت على أكتافهم أمام الاجيال المقبلة وأمام الله عز وجل ؟



من الفصل الى الملعب

درس التربية البدنية

١ — الغرض من الدرس

الغرض من درس التربيـة البدنية هو العمل على إنماء القوى البدنيـة والعقلية معا، وتعويد التلاميذ الصفات اللازمة فى معترك الحياة.

وأهم ما نعمل له فى الدرس ما يأتى:

(ا) تقوية جميع أعضاء الجسم بالتدريج، وبنسبة واحدة لتقوم بوظائفها المختلفة خير قيام، ولىزول الاعوجاج الذى ينشأ عن الاهمال أو نوع العمل(١)

(ب) التدريب العملى على النشاط والنظام والطاعة، وإنماء قوة الملاحظة، وتنبيه الذاكرة والحواس، وإخضاع النفس والجسم لحكم الارادة، والصبر والمثابرة والهمة والشجاعة والاعتماد على النفس وتحمل المسئولية

(ج) بث روح التضامن والتعاون على العمل عن رغبة، والتنافس الشريف لخير المجموع مع إنكار الذات، وغرس آداب اللياقة فى المعاملات العامة، واحترام الأنظمة والقوانين.

٢ — موضوع الدرس

يشمل موضوع الدرس ما يأتى:

(ا) حركات النظام } حركة افتتاحية
(ب) حركات التمهيد }

---

(١) مثلا: اذا اعتاد التلميذ على الانحناء أثناء الكتابة او القراءة تكونت عنده عادة الانحناء، و ينشأ عنها اعوجاج في العمود الفقري

(ج) حركات أساسية

(د) المشى والجرى والوثب

(ه) الألعاب المنتظمة

٣ — مكان الدرس

يحسن أن يكون فى كل مدرسة ما يأتى :

١ — حجرة خاصة متسعة ، كثيرة النوافذ ، مستوفية للوسائل الصحية ، مجهزة بالأدوات اللازمة . ومن المناسب جدا أن يتراوح طول الحجرة بين ١٥ و ٢٠ مترا ، وعرضها من ١٢ إلى ١٥ مترا ، وأن تكون ذات ارتفاع مناسب ، وأرضها مكسوة بالخشب

٢ — فناء خاص طلق الهواء خال من الأتربة طوله من ١٠٠ إلى ١٢٠ مترا وعرضه من ٥٠ إلى ٨٠ مترا





حجرة خاصة لتعليم التربية البدنية مستوفية لجميع الوسائل الصحية
كاملة الادوات والاجهزة
« من كلية التربية البدنية بدنفرملين — اسكتلندة »

٤ — أدوات الدرس

لا يسمح مطلقا باستعمال أدوات أو أجهزة فى تأدية التمرينات إلا بعد أن يتقن التلاميذ المبادىء والأوضاع الصحيحة والحركات الأساسية . ثم يتدرج معهم بتعليم الحركات على المقاعد والعُقل والسلالم وحبال وشبابيك التسلق ، وأجهزة الوثب والأدوات الخاصة بقياس القوة وينبغي أن يراعى فى جميع الأدوات والاجهزة شكلها وحجمها ووزنها القانونى (*)

للموسيقى — إذا أمكن الحصول عليها ـ أثر عظيم فى تنشيط التلاميذ أثناء أداء الحركات والألعاب . ويراعى أن يكون ذلك فى بعض الاوقات .

تنبيه : يجب تعويد التلاميذ العناية بالادوات والاجهزة وأن يكونوا مسئولين عنها حتى لا تترك عرضة لتأثيرات الشمس والمطر والاتربة

٥ — الملابس

ينبغى صحيا واقتصاديا أن يلبس المعلم وتلاميذه أثناء الدرس الملابس والأحذية الخاصة : ويلاحظ أن تكون هذه الملابس واسعة وخفيفة ما أمكن. ويمنع قطعا لبس حمالات الكتف وأربطة الجوارب والاحزمة المشدودة . ويحسن عدم لبس الجوارب

٦ — زمن الدرس

يتفاوت زمن الدرس على وجه عام بالنسبة لسن التلاميذ ، ويحسن أن يكون كالآتى ، وأن يكون يوميا مراعاة للفائدة : —

(*) سيرد بيان الاشكال والاوزان القانونية فى الجزء الثانى فى الباب الخاص بها

٢٠ دقيقة للمدارس الاولية
٣٠ « « الابتدائية
٥٠ « « الثانوية ومدارس المعلمين الاولية والمتوسطة والعالية



فرقة بملابسها الخاصة

﴿ احوال خاصـــة ﴾

فى فصل الشتاء يجب البدء فى الدرس بحركات المشى والجرى والوثب، ثم بالحركات الأساسية والألعاب والحركات الختامية. وقد تقتضى حال الجو العدول عن النظام السابق فى موضوع الدرس، فيكون الدرس مقصورا على المشى والجرى والوثب والألعاب المنظمة، ولكن يحسن فى كل حال عدم إهمال الحركات الأساسية

يجب ألا يهمل هذا الدرس فى المدارس التى ليس بها ملعب أو حجرة خاصـة. ويمكن أداء التمرينات فى الفصل، فيختار المعلم التمرينات التى لاتستدعى جلبة تؤثر فيما حوله من الفصول الأخرى

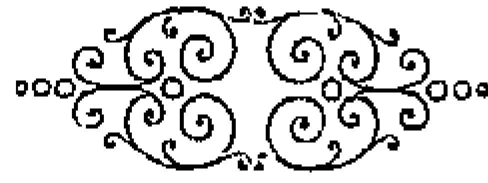
ويمكن لكل مجموعة من المدارس التى ينقصها محلات للرياضة البدنية الحصول على قطعة أرض خالية قريبة ليدرب فيها التلاميذ على حسب جداول أوقات تعد لذلك

مدارس القرى :

يحتاج تلاميذ القرى إلى درس التربية البدنية احتياج تلاميذ المدن اليه. ورب قائل إن أولئك يتمتعون بالهواء الجيد، والضوء والشمس والمعيشة الخلوية، ولكن فاته أن هناك نقصا كبيرا فى اعتدال قامتهم ونظام حركاتهم ورقى مداركهم

المدارس الزراعية والصناعية وماشاكلها

زعم الكثير أن التلاميذ والطلبة فى تلك المدارس يقومون بحركات بدنية أثناء عملهم اليومى وهى كافية لذلك ، ولقد نسوا أن مثل هذه الاعمال تستلزم تدريبا بدنيا يكون ذا أثر عظيم فى إصلاح ماعساه أن ينتاب جسم الطالب من الأوضاع الرديئة التى تترتب على نوع العمل كالاحديداب أو اعوجاج الجنب أو ارتفاع كتف وانخفاض أخرى



تحضير الدرس

يلاحظ ما يأتى :

١ — الوثوق التام من موضوع الدرس باتقانه جيدا نظريا وعمليا، وتدوين مشتملاته فى كراسة خاصة للرجوع إليها فى تحضير الدروس المقبلة

٢ — مناسبة موضوع الدرس لسن التلاميذ وعددهم وحالتهم السابقة فى التعليم والمكان والزمن والجو والأدوات

٣ — يبدأ بالدرس سهلا ثم يتدرج فى الصعوبة ثم ينحدر فى السهولة إلى أن ينتهى كى لا يشعر التلاميذ بالتعب



٤ — يبدأ بحركات النظام المناسبة ثم بحركات تمهيدية سهلة كبعض حركات الرجلين والرأس والجذع والتنفس . وفى فصل الشتاء يحسن الابتداء بحركات المشى والحجل والجرى والوثب والتنفس ، وتليها الحركات الأساسية بترتيبها الآتى :

حركات الرجلين ـ الرأس ـ ميل الجذع والانحناء ـ الذراعين ـ التوازن ـ الكتف ـ البطن ـ الظهر ـ الجنب ـ حركات بالادوات ـ المشى ـ الجرى ـ الوثب ـ ألعاب منتظمة ـ حركات ختامية سهلة وتنفس

ويلاحظ عند وضع الجداول أنه ليس من المفروض جمع كل الحركات في درس واحد، بل يكتفي باختيار ما يكفي من تلك الحركات السابقة لتمرين أعضاء الجسم بنسبة واحدة، مع ملاحظة حال التلاميذ وتأثير الحركات المختلفة. ويراعى عند تكوين الجدول:

(أولا) وضع مقدار الحركات الاساسية المطلوبة

(ثانيا) اختيار ما يناسبها من الحركات التمهيدية والألعاب المنتظمة

(ثالثا) الحركات الختامية

وأن يحدد الزمن لكل حتى لا يضطر المعلم لبتر درس أعده من قبل.

ويمكن تقسيم الزمن المخصص للدرس كالآتي:

الموضوع	درس مدته ٢٠ دقيقة	درس مدته ٣٠ دقيقة	درس مدته ٥٠ دقيقة
حركات النظام والتمهيد « « أساسية	١٠ دقائق	١٥ دقيقة	٢٥ دقيقة
مشي وجري ووثب أو ألعاب منتظمة حركات ختامية	١٠ «	١٥ «	٢٥ «

ويجوز تخفيض هذا التقسيم أو زيادته على حسب ما تقتضيه الحال وبخاصة مع المبتدئين. ويجمل أن يكون التدريب على الالعاب المنتظمة في الفرق المتقدمة بالتناوب مع التدريب على أنواع المسابقات الرياضية للتمكن من تعويد التلاميذ أصول تلك المسابقات وقوانينها بالتدريج

التعليم

« روح التلاميذ الرياضية ونشاطهم فى الدرس ينبعثان من روح المعلم »
وأهم ما ينبغى ملاحظته فى تعليم الدرس ما يأتى :

١ — الشرح :

يكون موجزا مفيدا وبصوت مناسب واضح يسمعه ويفهمه جميع التلاميذ

٢ — التطبيق العملى للحركات :

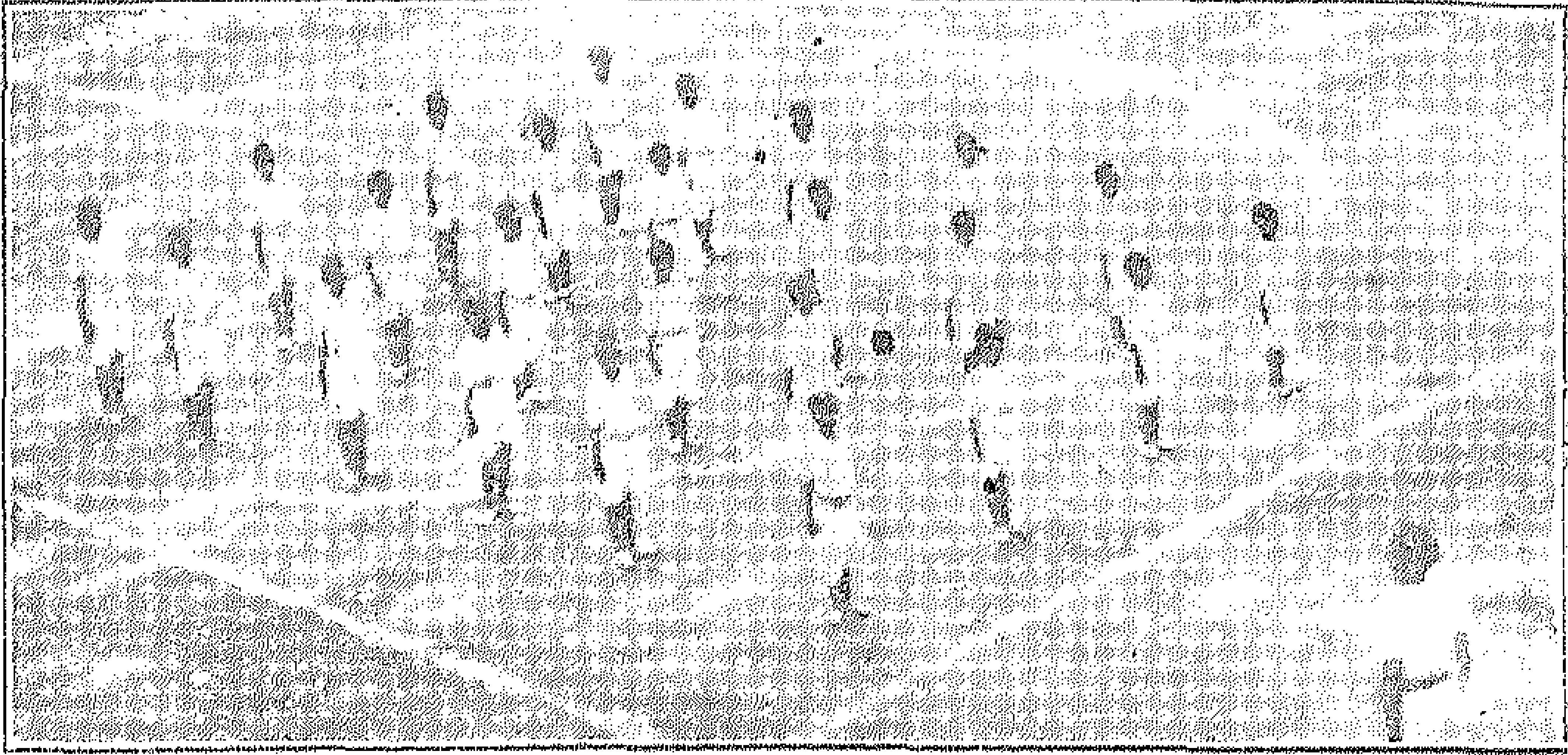
يقوم به المعلم أولا أمام التلاميذ ثم يطلب منهم أداءه . وما أحسن تأديته هذه الحركات مع التلاميذ أحيانا وبخاصة مع الصغار والمبتدئين



المعلم يقوم باداء الحركات مع فرقته

٣ — مكان المعلم :

يجب ان يقف المعلم فى مكان يرى منه جميع تلاميذه ويرونه



مكان المعلم — فتح الصفوف — الاستعداد لاداء التمرينات

٤ — اصلاح الخطأ .

لا يسوغ إصلاح الخطأ أثناء اشتغال التلاميذ بأداء الحركات ، بل يجب وقف العمل ثم بيان وجه الصواب . ويحسن كثيرا الاشارة إلى تلميذ مجيد وآخر مخطىء ، فيطلب من المجيد أداء الحركة ، ثم يطلب من المخطىء أداؤها على وجه الصواب . وفى هذا تشجيع للتلاميذ وتنافس فيما بينهم



فرقة من مدرسة قروية (لاحظ خطأ التلميذ الاول في الصف المتوسط)

٥ — الارشاد والتشجيع فى العمل :

يحسن ارشاد التلاميذ الى النقط المهمة أثناء قيامهم بالحركات ، واستنهاض هممهم بكلمات التشجيع

٦ — النداء :

ويشمل التنبيه والفاصل والحكم

فالتنبيه : هو بيان الحركة المطلوبة والعضو الذى سيقوم بها

والفاصل : هو فترة قصيرة يستعد فيها التلاميذ للانجاز

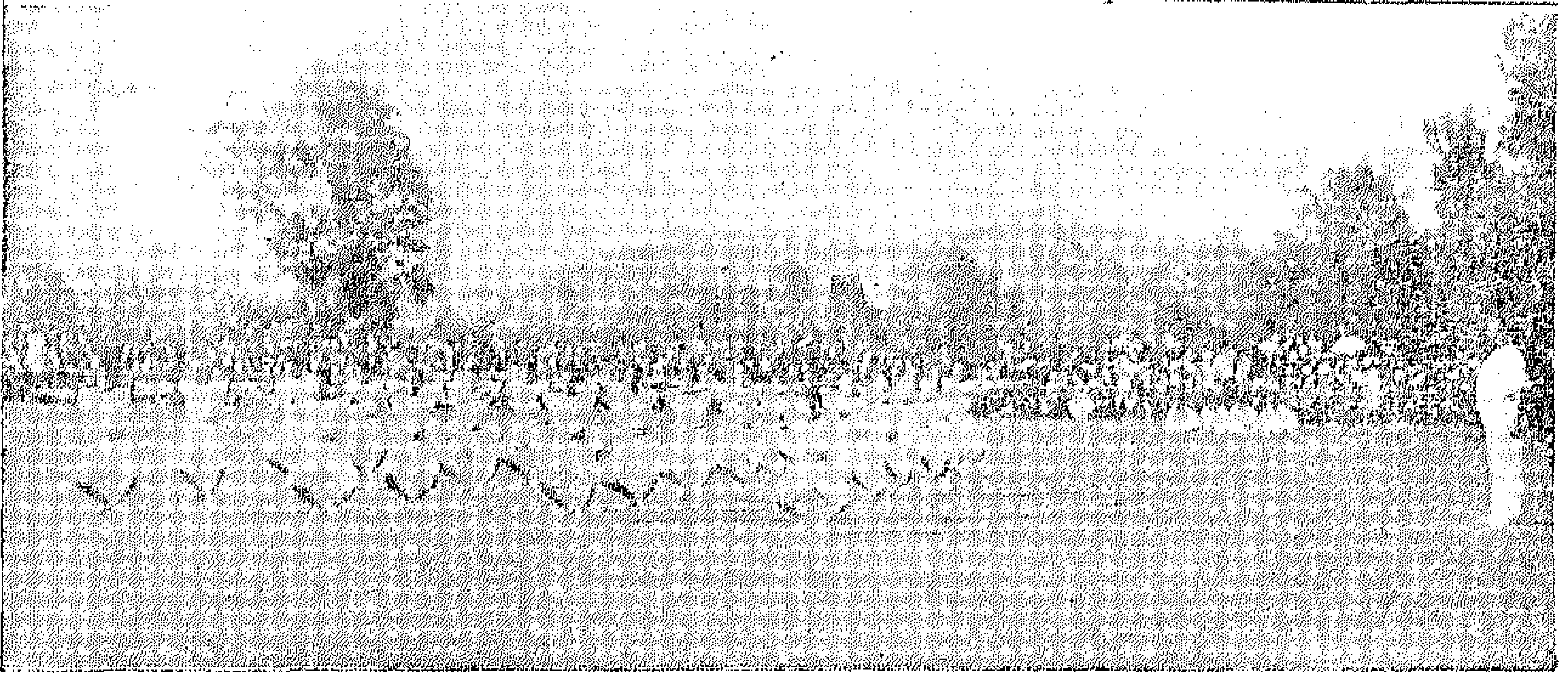
والحكم : هو إشارة البدء وحالة الانجاز بطيئة كانت أو سريعة . يجب أن يتفق لفظ الحكم وأداء الحركة بالضبط

٧ — يلاحظ المعلم (١) أن يكون النداء بصوت واضح يسمعه جميع التلاميذ ، وأن يكون باعثا لروح النشاط والهمة. (٢) وأن يتناسب صوته مع عدد التلاميذ والمكان ، فلا يكون مرتفعا منكرا ولا منخفضا فاترا يدعو الى التكاسل (٣) وأن يكون رافع الرأس معتدل القامة ، ثابت الجسم والذراعين أثناء النداء ، ويتجنب التكرار فى النداء فان هذا أدعى لانتباه ويقظة التلاميذ

يستعمل الامر أو المصدر فى الحكم على وجه عام وفى حال تعليم المبتدئين أو صغار التلاميذ يمكن الاستعاضة عن اللفظ فى الحكم بالاعداد مثل ١ - ٢ - ٣ - ٤ الخ

وفى حالة التقدم يمكن الاقتصاد فى كلمات النداء ، ويكتفى بشرح الحركة أولا (كتنبيه) وتستعمل كلمة (ابتدئ) للحكم فيقوم التلاميذ بأداء الحركة

من أولها إلى آخرها ، وهذا يدربهم على التضامن فى أداء الحركات ، واستعمال قوة الفكر والارادة فى حركات الاعضاء المختلفة . وهذه هى الطريقة المحمودة التى يجب أن يتبعها التلاميذ فى أداء التمرينات



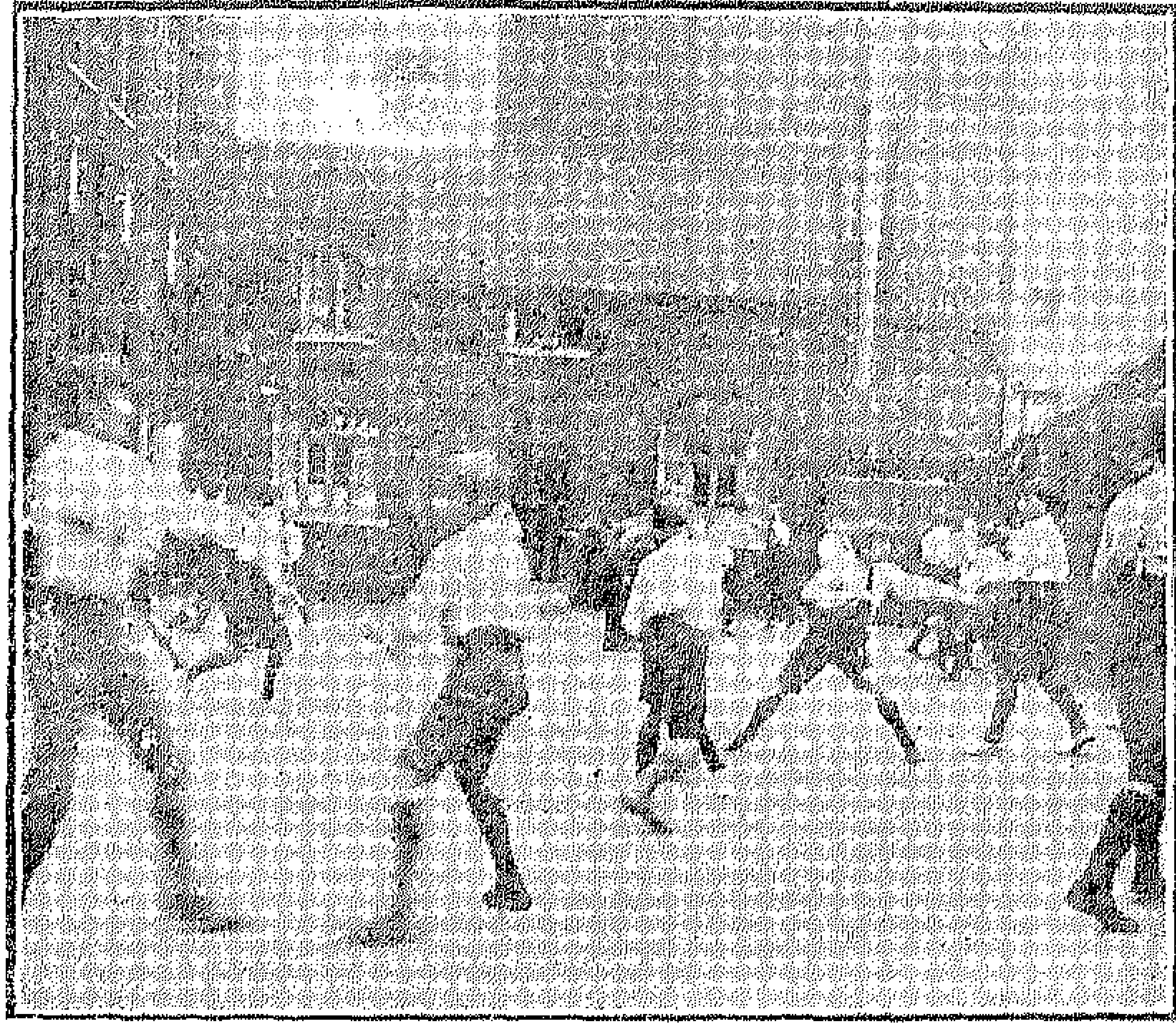
أداء التمرينات بالتضامن

الوضع الأصلى	الحركة أو التمرين	النداء: التنبيه	النداء: الفاصل	النداء: الحكم
الوقوف والوسط ثابت	ميل الجذع خلفا ومده إلى أعلى ثم ميله إلى الامام ومده الى أعلى من الوقوف والوسط ثابت	فرقة	—	اعتدال
		الوسط	—	ثابت
		ميل الجذع إلى الخلف	—	ميل
		مد الجذع إلى أعلى	—	مد
		ميل الجذع إلى الأمام	—	ميل
		مد الجذع إلى أعلى	—	مد
				اعتدال



تعليم الفصول « طريقة الاقسام »

بعد أن يترقى الفصل فى التعليم كوحدة ، وبخاصة بعد التمرين الكافى فى النظام ، يحسن أن يتبع المعلم طريقة التعليم بالاقسام ، فهى من انجع الطرق فى تشجيع روح الرياضة بين صفوف التلاميذ ، للوصول إلى الغاية من الدرس بالتنافس بينهم والشعور بالمسئولية . ولذا يجب أن تشيد على أساس متين . وأهم فوائدها ما يأتى :



الاقسام تتدرب تحت أمر رئيسهم « الدفاع عن النفس »

١ ـ أن يعمل أفراد القسم جميعا متآزرين ليكونوا قادرين على رفعة شأن قسمهم ككتلة واحدة

٢ ـ التعارف والتعاون وطاعة الرئيس وتحمل المسئولية

٣ ـ بث روح التنافس الشريف بين أفراد القسم معا للعمل على رفعته، وبين الاقسام معا للعمل على رفعة الفصل ، وبين جميع الفصول معا لرفع شأن المدرسة .

(هكذا يعمل الجميع لرفع شأنه بامرهم كل منهم يؤدى ما وجب عليه)

٤ ـ التغيير والتنوع فى التمرينات والالعاب بين الاقسام

٥ ـ تدريب التلاميذ على إدارة شئونهم بأنفسهم تحت إشراف المعلم

« قانون القسم »

١ ـ يبذل كل فرد من القسم غاية جهده لصالح قسمه بأن يشترك فى العمل اشتراكا فعليا مع بذل الجهد ، ويخضع للشرف ولأمر رئيسه ، والاعتماد على النفس رائد الجميع

٢ ـ يعتبر القسم وحدة بالنسبة للفصل ، والفصل وحدة بالنسبة للفرقة ، والفرقة وحدة بالنسبة للمدرسة

٣ ـ يعمل كل قسم لتدريب وتشجيع من هم أقل من المتوسط مقدرة فى قسمهم حتى لا يوجد بينهم عضو عاطل

٤ ـ تعمل الاقسام بأوامر المعلم ويقوم الرؤساء بتنفيذها تحت اشرافه



« تكوين الأقسام »

١ — يختار المعلم التلاميذ الممتازين فى الاخلاق والعمل ، ويدربهم تدريبا خاصا على إدارة أقسامهم وفى أداء التمارين والنداء والالعاب قبل أن يسند اليهم أمور أقسامهم ، ولا بأس بتعيين أوقات خاصة لهذا العمل إما فى أول الأسبوع وإما فى آخره

٢ — يكوّن القسم من ٨ تلاميذ إلى ١٢ تلميذا بحسب عدد الفصل ، ويجب أن تكون الأقسام متساوية فى العدد وقوة الافراد

٣ — يرشح رئيس القسم وكيلا له بشرط أن يوافق المعلم عليه ليقوم مقامه فى غيابه أو يساعده فى أعمال القسم إذا اقتضت الحال

٤ — لا بأس من تناوب الرياسة بين أفراد القسم ليأخذ كل نصيبه من التدريب على الادارة والتعليم

٥ — ينبغى أن يكون لكل قسم شارة خاصة (علامة) تميزه وتكون شعاره دائما

٦ — يقدر المعلم كفاية الأقسام بوضع درجات لكل درس أو اختبار وترصد فى كراسة خاصة ، ومتوسط مجموع درجات كل قسم فى الشهر أو فى الثلاثة الأشهر هو درجة كفاية القسم بالنسبة للأقسام الأخرى ، ومتوسط المجموع الكلى لدرجات أقسام الفصل هو درجة الفصل بالنسبة للفصول الأخرى فى المدرسة . ويجب أن تعلن هذه النتائج على (ألواح الشرف) التى تعد لهذا الغرض بالمدرسة

تنبهات صحيـــة

١ – يجب إجراء الكشف الطبي عن جميع تلاميذ المدرسة مرتين على الأقل فى السنة للتحقق من حالتهم الصحية . ولابد من استشارة الطبيب فى أمر من يرى فيهم ضعف أو اعوجاج بدنى ، وتوضع لهم تمارين خاصة أو يعمل برأى الطبيب

٢ – يجب إجراء كشف طبي دقيق عن جميع التلاميذ الذين يدخلون المسابقات التى تحتاج إلى مجهود عظيم

٣ – يجب حث التلاميذ على النظافة التامة وبخاصة نظافة الأعين والاسنان والأذن والأقدام وتقليم الاظافر وقص الشعر

(نظافة الجلد)

الجلد من أعضاء الحس ، وهو ذو وظائف مهمة للجسم ، إن لم يعن به عطلت وظائفه ، وترتبت على ذلك أمراض كثيرة داخلية وخارجية أهمها الامراض الجلدية . فمن وظائف الجلد مساعدة الرئة على التنفس . وهو كساء يقى الجسم حر الصيف وقر الشتاء ، ومنفذ لخروج الافرازات الضارة ، وطريق لدخول الأشعة للخلايا

لذا وجب على كل انسان نظافة جسمه بالاستحمام حتى تكون مسام البشرة الجلدية مفتوحة لتؤدى وظائفها تماما ، فكلما كانت المسام نظيفة ساعدت الرئة على التنفس ، وسهلت خروج الافرازات منها ، وأمكن ورود الدم للبشرة الجلدية وقت الشتاء وتلطيف الجلد وقت الصيف

يجب أن يخلع التلميذ ملابسه الخارجية وقت التمرين حتى تتمكن الاشعة من اختراق الملابس الخفيفة ودخول المسام الجلدية ، لأن الضوء ضرورى للخلايا، فالأوكسجين يذهب الى الدم بواسطة الرئة ، والدم يذهب للخلايا ، ولا تنمو الخلايا بالدم مالم يغذه الضوء ، فالضوء مقو للغدد ومحى لها ، وكفانا دليلا على ذلك ما للاشعة فوق البنفسجية فى الوقت الحاضر من الفوائد الجليلة فى إحياء الجسم وإزالة الامراض . فالطبيعة طبيب نطاسى يجب أن ننتفع بها

ولا يفوتنا أن نقول إن كثيرا من الاطفال يعنون بنظافة وجوههم وأيديهم فقط ، ويهملون نظافة أجسامهم وأرجلهم . فعلى الاباء فى منازلهم والمعلمين فى مدارسهم أن يعيروا ذلك أهمية كبيرة لان فيه سعادة النشء وكمال صحته

(الأسنان والعناية بها)

إن أول عملية للهضم تجرى فى الفم بمساعدة المضغ ، ولا يمكن أن تكون عملية المضغ صحيحة إلا إذا كانت الاسنان بحالة جيدة . لذا تجب العناية بالأسنان ونظافتها حتى لاتتخلف فضلات بين الأسنان تحدث بعد ذلك وسخا (صدأ أسود) وتعفنا يتلف الطلاء الذى يكسو الأسنان فيصبح عظمها عرضة للنخر (التسويس)

وكلما زاد التعفن فى الفم ضعفت اللثة وأصبحت رخوة كالاسفنج فتشمر اللثة حول الاسنان وتصبح هذه عرضة للسقوط . وزيادة على ذلك يفسد اللعاب الذى هو أول عامل كيميائى للهضم . والتعفن بسبب وجود مادة

صـديدية فى اللثة . والصديد يحمل الجراثيم وهـذه الجراثيم تصل الى الدم بواسطة اللثة الضعيفة مباشرة أو بطريق المعدة ، فتكون النتيجة ضعف قوة الدم الذى هو عبارة عن القوة الحيوية للجسم

لذا يجب على جميع النشء أن يعنوا بنظافة أسنانهم ، وألا يبخل الآباء على أبنائهم بزيارة أحد اطباء الأسنان مرة فى كل سنة ، وأن يغسل كل فرد أسنانه بفرجون « فرشة » مع قليل من مسحوق منظف ومطهر للأسنان أو عجينة خاصة من نوع جيد ، وأن تكون عملية التنظيف مرتين على الأقل كل يوم مرة فى الصباح وأخرى فى المساء قبل النوم .

و يلاحظ أن تكون عملية التنظيف بالفرشة من أعلى إلى أسفل ومن الخارج ومن الداخل . ومن المستحسن أن يغمس الفرجون بماء دافئ لا بماء شديد الحرارة

إذا عنى الانسان بأسنانه ساعد المعدة على حسن الهضم الذى هو أساس لحفظ الصحة .

هذا و يجب أن يعنى حضرات معلمى المدارس بأن يكشفوا عن أسنان التلاميذ مرة فى كل أسبوع . و يوجهو نظر المهمل إلى العناية بأسنانه

(التـــعب)

الحركة للجسم تتوقف على ثلاث عوامل أصلية :

اولا — المخ والنخاع الشوكى وهما اللذان يصدران الاوامر لعمل أى حركة

ثانيا — الاعصاب وهى التى توصل هذه التأثيرات والأوامر من المخ

أو النخاع الشوكى إلى العامل الثالث وهو العضلات

ثالثا — العضلات وهى التى تقوم باجراء الحركة

فبتكرار هذه الحركة مرارا وبخاصة فى التمرينات الرياضية مهما اختلف نوعها تتولد فضلات كثيرة تتراكم فى العضلات وذلك نتيجة احتراق الانسجة باتحادها مع الاكسجين الذى يصل إلى الدم بواسطة الرئة ، فاذا كانت الحركة متواصلة يشعر الانسان بالتعب . لذا تجب الراحة بين كل تمرين وآخر لسببين :

(١) ليتمكن الدم من أخذ كمية وافرة من الاكسجين بواسطة الرئة (التنفس)

(٢) ليتمكن الدم من نقل المواد المحترقة إلى أعضاء الافراز (مثل الجلد والكليتين الخ) لاخراجها من الجسم

ولنذكر هنا مثلا منه يرى حالة الرياضى وقت العمل :

استحضر أحد أبطال العدو وبعد أن جرى ميلا ظهر بالكشف الطبى عنه ما يأتى :

	دقات القلب	تنفس الرئة	فى الدقيقة
عقب المسابقة مباشرة	١٤٤	٤٤	»
بعد مضى ٥ دقائق	٦٦	١٦	»
بعد مضى ١٠ دقائق اخرى	٧٢	١٦	»

من ذلك يرى أن القلب وصلت دقاته الى حالته الاعتيادية بعد ١٥ دقيقة وأما الرئة فوصلت حركتها الاعتيادية بعد خمس دقائق

لذا تجب العناية أولا بتقوية الرئة والقلب بتمرينات تدريجية تتخللها حركات التنفس ليقوى هذان العضوان المهمان اللذان يتأثران بسرعة وتتوقف عليهما حركة الجسم

هذا ويجب ألا يجهد المتمرن نفسه زيادة على الحد المناسب حتى يعمل كل عضو عمله مع إعطائه الوقت أو الفرصة للتخلص من الافرازات وإلا كان الجسم عرضة للتعب.

سبق أن أوضحنا هذه النظرية فى « منطقة التدرج » إذ تقضى بأن يبدأ التمرين بحركات سهلة ثم تعقبها الحركات الاساسية الصعبة ثم ينتهى التمرين بحركات ختامية سهلة حتى يخرج الجسم من التمرين مستريحا كما بدأ. لذا وجبت حركات التنفس عقب التمرين لكى يتمكن الدم من أخذ الكمية اللازمة له من الاكسجين، ولكى يتمكن الدم أيضا من نقل المواد المحترقة إلى أعضاء الافراز

يشعر بعض المتمرنين بوخز فى الجنب ويكون ذلك إما من الاجهاد فى التمرين أو التمرين عقب الاكل مباشرة وإما من عدم العناية بالمضغ.

وكثيرا ما يصاب المتمرن ببرد عقب التمرين وذلك نتيجة إهماله، لذا يجب أن تكون ملابس المتمرن خفيفة ما أمكن وقت التمرين وأن يلبس عقب اللعب ملابس تحفظ حرارة جسمه وعندما يصل إلى غرفة تغيير الملابس ينشف جسمه جيدا وألا يهمل تنظيف جسمه من العرق عندما يصل إلى المنزل لأن تراكم العرق تحدث تأثيرات سيئة فى الجسم

« النـــوم »

قال الله تعالى فى كتابه العزيز : (وجعلنا النوم سباتا) أى راحـة للأبدان.

العمل واجب على كل انسان وهو وسيلة للنمو والقوة لأن الأعضاء التى تستعمل تنشط وتقوى بالتمرين ويصحب ذلك تيقظ القوى العقلية لان بين الجسم والعقل صلة متينة فالراحة واجبة بعد العمل حتى يسترد الجسم جميعه مقدار من القوة الحيوية يعادل مقدار ما استهلك وقت العمل

الراحة جزئية وكلية :

فالراحة الجزئية يمكن الحصول عليها بالرياضة البدنية والمشى فى الهواء الطلق النقى والتمتع بجمال الطبيعة . أما الراحة الـكلية فلا تأتى إلا بالنوم.

النوم هو راحة كلية إذ تستريح جميع الاعضاء الخارجيـة والصدرية ويتمتع الجسم براحة تامة تجدد له نشاطه الطبيعى

تختلف مدة النوم لـكل شخص باختلاف السن والمهنة والمزاج. والزمن الـكافى لشخص فى النوم قد لا يكون كافيا لغيره ولو اتفقا فى السن والمهنة والمزاج ولم يتوصل الحكماء الى تعليل ذلك للآن

وقد اتفقت الآراء على أن يكون زمن النوم كالبيان الآتى :

المدة اللازمة	السن من	الى
١٢ ساعة تقريبا	٤	— ٨
١١ « «	٨	— ١٢
١٠ ساعات «	١٢	— ١٤
٩ « «	١٤	— ١٨
٨ « «	١٨	— ٢٠

هذا وتجب مراعاة القواعد الآتية فى النوم :

(١) لا تنم بعد الأكل إلا بنحو ساعتين

(٢) لا تغط وجهك وقت النوم

(٣) لا تغلق جميع نوافذ غرفة النوم ، وابتعد عن تيار الهواء وادثر جيدا

(٤) نم ليلا ولا تنم نهاراً

(٥) إذا اعتراك تعب ونصب نهارا فأرح جسمك مضطجعا ولا يأخذك النوم

(٦) يجب إظلام الغرفة لأن الضوء يفسد النوم

(٧) عود نفسك أن تنام فى مواعيد منظمة

(٨) نم بملابس بيضاء خاصة متسعة

(٩) نم على جنبك الأيمن تفاديا من أى ضغط على القلب

(١٠) ليكن التنفس من الأنف وقت النوم « شهيقا وزفيرا »

(١١) عود نفسك تمرينات بدنية خفيفة لمدة ١٠ دقائق عقب القيام من النوم

(١٢) إغسل فمك وأسنانك قبل النوم ليلا وكذلك صباحا

(١٣) « خذ دشا » بشرط ألا يزيد زمن رش الماء على ٣٠ ثانية ونشف جسمك جيدا

(١٤) عرض فرش النوم للشمس كل يوم ، وافتح نوافذ الغرفة طول النهار

(١٥) لا تشغل بالك ليلة المسابقة فأن قلة النوم تؤثر فيما يتطلبه العمل فى الغد

« الاغـــذية »

« نحن قوم لا نأكل حتى نجوع ، وإذا أكلنا لا نشبع »

« حديث شريف »

تقضى الضرورة على كل انسان أن يعنى بأكله وينظمه ؛ وبخاصة من يريد أن يتفوق فى الرياضة حتى يتمكن من الوصول لغايته المقصودة

يتوهم الكثير من محبى الرياضة أن تناول الطعام بحالة خاصة غير ضرورى والحقيقة بخلاف ذلك وبخاصة للبدين (السمين) الذى يرغب نتائج مرضية فى التمرين

إن أكل اللحوم الدهنية والحلوى الكثيرة والمواد النشوية مسبب لسمن الجسم . ولا تظنن أن سمن الجسم صحة ؛ بل الواقع بالعكس فانه تصحبه غالبا آلام وأمراض . وبما أن نظام التغذية من المسائل المعقدة التى لم يتمكن الاطباء للآن من وضع قانون خاص لها بالنسبة لاختلاف حالات كل شخص وجب على كل إنسان أن يأكل ما يراه صالحا ونافعا لنفسه ، إلا أن هناك قواعد عامة تفيد مراعاتها أغلب المهتمين بالرياضة البدنية وإنا نوجزها فيما يلى لضرورة الأخذ بها :

(١) لا تأكل الخردل « المستاردة » والكوامخ (الطرشى) والفلفل الحار

(٢) لا تأكل اللحوم المملحة مثل السردين والفسيخ

(٣) لا تأكل حتى تشبع ولا تأكل قليلا بل كن متوسطا فى طعامك
(وكلوا واشربوا ولا تسرفوا)

(٤) لا تأكل بين أوقات الغذاء الثلاثة

(٥) لا تأكل طعاما معرضا للاتربة والذباب و.... الخ.

(٦) لا تشرب إلا اذا عطشت وإذا شربت فليكن لاطفاء الظمأ فقط

(٧) ابتعد عن المشروبات الروحية وعن التدخين والقهوة الخالصة
(السادج)

(٨) لا تنم ولا تجهد نفسك فى عمل ما عقب الأكل مباشرة

(٩) لا تسرع فى تناول الطعام وامضغ الأكل جيدا

(١٠) لا تأكل عقب اجهاد مباشرة

هذا وتجب مراعاة ما يأتى :

(١) ليكن تناول الطعام فى مواعيد منتظمة لا تتغير

(٢) يجب تنظيف الفم والاسنان عقب كل أكلة

(٣) كل ما تجده ملائما لمعدتك وما يسهل هضمه وكن طبيب نفسك

(٤) بادر بتناول الطعام قبل المباراة بنحو ٣ ساعات ، وليكن طعامك
متوسطا فى هذا اليوم

هذا ويحسن الاكثار من أكل الخضر والبيض واللبن ، والتوسط فى أكل اللحوم والمواد النشوية والحلوى فقليلها أصح من الاكثار منها

وإذا راعى كل انسان ما ذكرناه تأكد من تقوية جسمه والمحافظة عليه وكان غير معرض للامراض . وقد صدق الحديث الشريف

« المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء »

التمرينـــات

التمرين عبارة عن حركات بسيطة أو مركبة مرتبط بعضها ببعض على حسب تأثيرها المقصود . ويأخذ التمرين اسمه من جزء الجسم والحركة الخاصة به ، ويشمل الوضع الاصلى والحركة المطلوبة . ولما كان أهم غرض من التمرين تحديد التأثير فى الجسم وجب تعيين وضع أصلى للجسم ليكون هو العامل الأكبر فى تحديد التأثير المطلوب . واذا تغير هذا الوضع الى وضع آخر تغير معه التأثير أيضا . فيجب الاهتمام الشديد بأداء الأوضاع الأصلية على الوجه الصحيح قبل الشروع فى أداء التمرينات . ويتعين ذكر الوضع الاصلى دائما فى التمرين

« الوضع الأصلى » « التمرين »

مثلا : الوقوف مع فتح الرجلين جانبا والوسط ثابت { أمل الجذع خلفا ثم مده إلى أعلى ثم أمله إلى الأمام ثم مده إلى أعلى

أى أن ميل الجذع ومده يكونان والجسم فى الوضع الأصلى :

« الوقوف مع فتح الرجلين جانبا ووضع اليدين على الوسط »

والوضع الأصلى يبين هيئة الجسم كله أو بعضه عند الشروع فى أداء التمرين ، فمثلا :

الوقوف مع سند الرقبة — الجلوس وثنى الذراعين إلى أعلى — الرقود على الظهر مع مد الذراعين جانبا

وبما أن التمرين يبتدئ من وضع أصلى فيحسن أن يعود إلى ذلك الوضع ويختم بوقفة الاعتدال ثم يتبع ذلك وقفة « الراحة » ثم تنفس اختيارى

الاوضاع الاصلية الرئيسية

الوقوف : وهو الوضع الأول أو الرئيسى للعمل وتتفرع منه الاوضاع الأخرى ويترتب عليه صحة تلك الاوضاع واليه ينتهى أداء الحركة أو التمرين

الجلوس : يؤدى على الارض أو على أجهزة مع ملاحظة اعتدال الجسم

الجثو : يؤدى بالنزول على الركبتين متلاصقتين أو متباعدتين بقدر قدم أو على ركبة واحدة وثنى الاخرى

الرقود : يؤدى بالاستلقاء على الظهر أو الانبطاح على الوجه

التعلق : يؤدى بحمل الجسم على الذراعين أو الرجلين بواسطة أجهزة خاصة

الاستناد : ويؤدى باستناد الذراع أو الرجل أو جزء من الجذع إلى جهاز أو بالاستناد إلى شخص آخر

الاوضاع الاصلية الفرعية

أوضاع الاطراف العليا

١ ـ الوسط ثابت : يؤدى بوضع اليدين على الحرقفة
٢ ـ سند الرقبة : يؤدى بوضع اليدين خلف الرقبة مع فتح الكفين

٣ — سند الرأس يؤدى بوضع اليدين على الرأس مع فتح الكفين

٤ — ثنى الذراعين أعلى يؤدى بثنى الذراعين مع ضم الكفين الى اتجاه طرف الكتفين .

٥ — ثنى الذراعين أماما يؤدى بثنى الذراعين على الصدر بحيث ينطبق الساعد على العضد مع فتح الكفين الى أسفل .

٦ — رفع الذراعين جانبا يؤدى برفع الذراعين على امتدادهما بحذاء الكتفين مع فتح الكفين الى أسفل .

٧ — رفع الذراعين أماما يؤدى برفع الذراعين متوازيين على امتدادهما أماما مع فتح الكفين الى الداخل ، و يلاحظ أن المسافة بين الذراعين تكون بقدر اتساع الصدر .

٨ — رفع الذراعين إلى أعلى يؤدى برفع الذراعين على امتدادهما متوازيين الى أعلى مع فتح الكفين واتجاههما للداخل ، مع ملاحظة أن المسافة التى بين الذراعين تكون باتساع الصدر .

اوضاع الاطراف السفلى :

١ ـ ضم القدمين يؤدى برفع المشطين خفيفا ثم ضمهما الى بعضهما ثم خفضهما .

٢ ـ رفع العقبين يؤدى بالوقوف على المشطين مع استقامة الجسم تماما

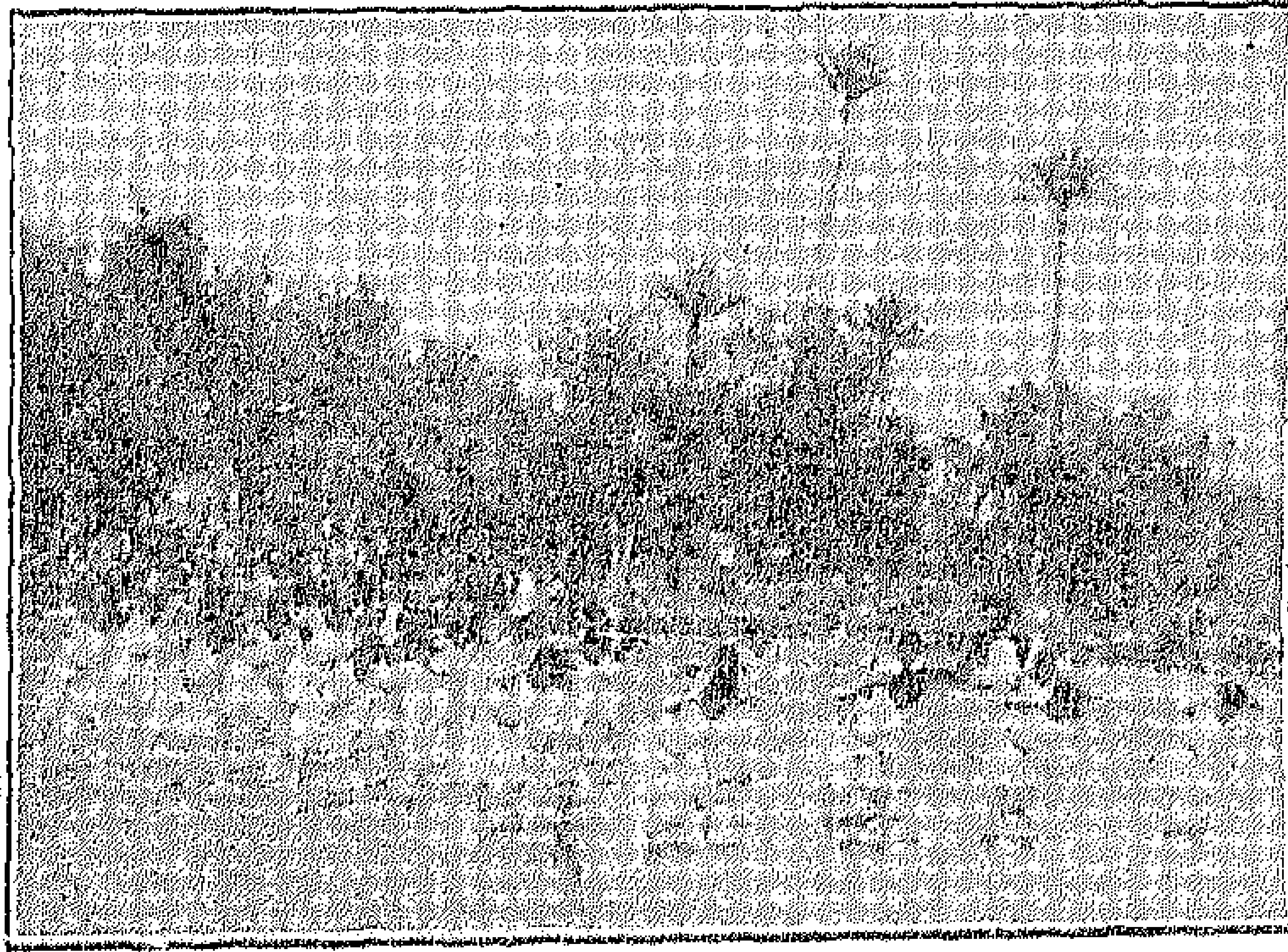
٣ ـ فتح الرجلين يؤدى بأوضاع القدم مسافات قصيرة قدر قدم جانبا أو أماما أو خارجا . أو بفتح الرجلين قدر قدم أو قدمين أو ثلاثة جانبا

آو بالخطو خارجا ، أو أماما . بأحدى الرجلين من قدم الى ثلاثة ، او بحركة الطعن أماما أو خارجا أو جانبا أو خلفا ثلاثة أقدام .

٤ ـ ثنى الركبة يؤدى برفع إحدى الركبتين أعلى أو ثنى الركبتين «نصفا أو كاملا»

الاوضاع الفرعية المشتركة :

وهى تتركب من وضعين أو أكثر من الاوضاع السابقة مثل سند الرقبة وفتح الرجلين بالتبادل . و يلاحظ ترتيب أدائها من أعلى الى أسفل .



ثنى الجذع أماما من (سند الرقبة وفتح الرجلين بالتبادل)



الحركات

أقسامها والغرض منها

الحركات الافتتاحية :

(١) حركات النظام : وتشمل ترتيب الفرقة فى صف أو صفين أو أربعة أو فى مربعات أو مستطيلات أو دوائر ، أو فى أقسام بصفوف رأسية . ووقفة الراحة و الصفاء والاعتدال والتعظيم والمحاذاة والعد والمسافات والدوران والخطوات وتنظيمها والمشى والجرى والوثب والحجل وفتح الصفوف للتعليم وضمها والتحية والانصراف. والغرض منها تعويد التلاميذ النشاط والطاعة والنظام والاستعداد السريع للتعليم مع استحضار الذهن و ينبغي أن تؤدى بعناية تامة و بغاية الدقة و السرعة حيث يترتب عليها مظهر التلاميذ الرياضى .

(٢) حركات التمهيد : وتشمل حركات أولية سهلة للرجلين والرأس. والذراعين والجذع والمشى والجرى والوثب والتنفس. والغرض منها التدريب فى المبادىء والاوضاع الصحية ومرونة الجسم استعدادا لأداء الحركات الاساسية

ملاحظة:

يلاحظ في حالة برودة الجو ألا يقف التلاميذ زمنا طويلا ، فيبدؤون بحركات تنشيطية مولدة للحرارة مثل الجرى والمشى وحركات الرجلين السريعة اذا لزم الوقوف وتمارين تقليد اصحاب الحرف كالحداد او النجار او راكب الدراجة او السباح ... الخ او تقليد مشية وحركات الحيوان والطيور .

الحركات الاساسية :

الغرض منها التقويم والتقوية ويجب أن تؤدى بغاية الدقة والعناية. ويلاحظ التدرج فى تعليمها بحسب حالة التلاميذ للحصول على الفائدة المطلوبة منها، ولمنع الضرر الذى ربما يحدث للأعضاء الداخلية. وتنقسم هذه الحركات الى ما يأتى بالنسبة لاجزاء وأعضاء الجسم ومنها تتركب التمرينات : —

(١) حركات الرجلين : وفائدتها اعتدال القامة وتقوية عضلات الساق والفخذ ومرونة مفاصل العقب والركبة والخصر وتنظيم ضربات القلب (١) وتهدئة الدورة الدموية (٢) وتكون دائما فى أول الدرس بعد حركات التنشيط وكذلك فى نهاية الدرس بعد المجهود الذى بذل فى اداء الحركات السابقة

(٢) حركات الرأس : وفائدتها اعتدال مركز الرأس وتقوية عضلات العنق واستقامة الكتفين.

(٣) حركات ميل الجذع خلفا وأماما : وفائدتها منع الاحديداب وتقوية عضلات الظهر وتوسيع تجويف الصدر. وفى حالة الانحناء الى الخلف (٣) يجب أن تؤدى الحركة من الجزء العلوى للجذع بأن يكون الجزء الاعلى من الجذع والرقبة والرأس فى قوس واحد وتكون الذقن للداخل. وفى حالة الانحناء الى الامام يجب أن تؤدى الحركة من « الحرقفة ». ويلاحظ فيها استقامة الرقبة مع الظهر والذقن للداخل بحيث تكون جميع أقسام العمود الفقرى على استقامة واحدة

---

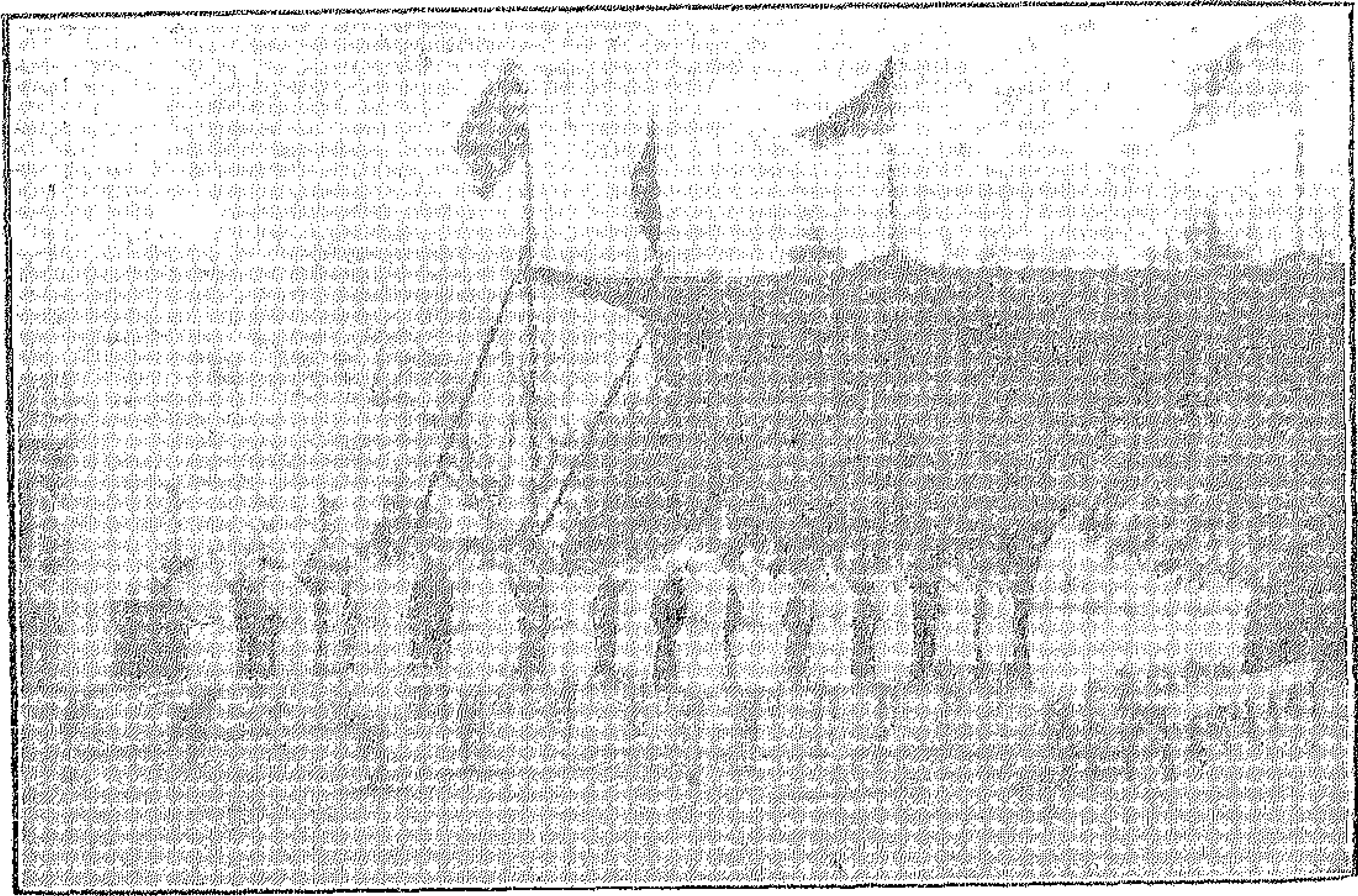
(١) و (٢) يجب ان تكون الحركات بطيئة ما امكن وسهلة وإلا فتكون النتيجة عكسية (٣) يجب تجنب هذه الحركة مع صغار التلاميذ منعا للضرر الذي ربما ينتج من عدم العناية بها

ويجب ألا يخلط بين ميل الجذع خلفا وانحناء الجذع خلفا فالأول يؤدى بدون جهاز والثانى يؤدى بالتعلق وبالاستناد (أى على أجهزة)

(٤) حركات الذراعين : وفائدتها بسط الصـدر وتقوية عضلات الذراعين وتنظيم التنفس

(٥) حركات التوازن : وفائدتها تنبيه الجهاز العصبي وتضامن العضلات وخفة الحركة وحصر الذهن وحكم الجسم بالارادة

(٦) حركات الجنبين (*) : وفائدتها مرونة وتقوية عضلات الجذع الجنبية والخلفية والظهر وبسط الصدر



دوران الجذع ـــ وثنيه جانبا

(٧) حركات الـكتفين : وفائدتها بسط الصدر وتقوية عضـلات الـكتف والظهر والتنفس

(*) يلاحظ ان تؤدى حركات دوران الجذع (لف الجذع) من الحرقفة مع استقامة جميع اقسام العمود الفقرى

(٨) حركات البطن : وفائدتها تقوية الجهاز الهضمى ليقوم بواجبه والمساعدة على إخراج الافرازات

(٩) حركات الظهر : وفائدتها منع الاحديداب وتقوية عضلات الظهر وبسط الصدر

(١٠) حركات المشى والجرى والوثب : وفائدتها اعتدال القامة وتعاون العضلات وتقويتها وخفة الحركة والاقدام

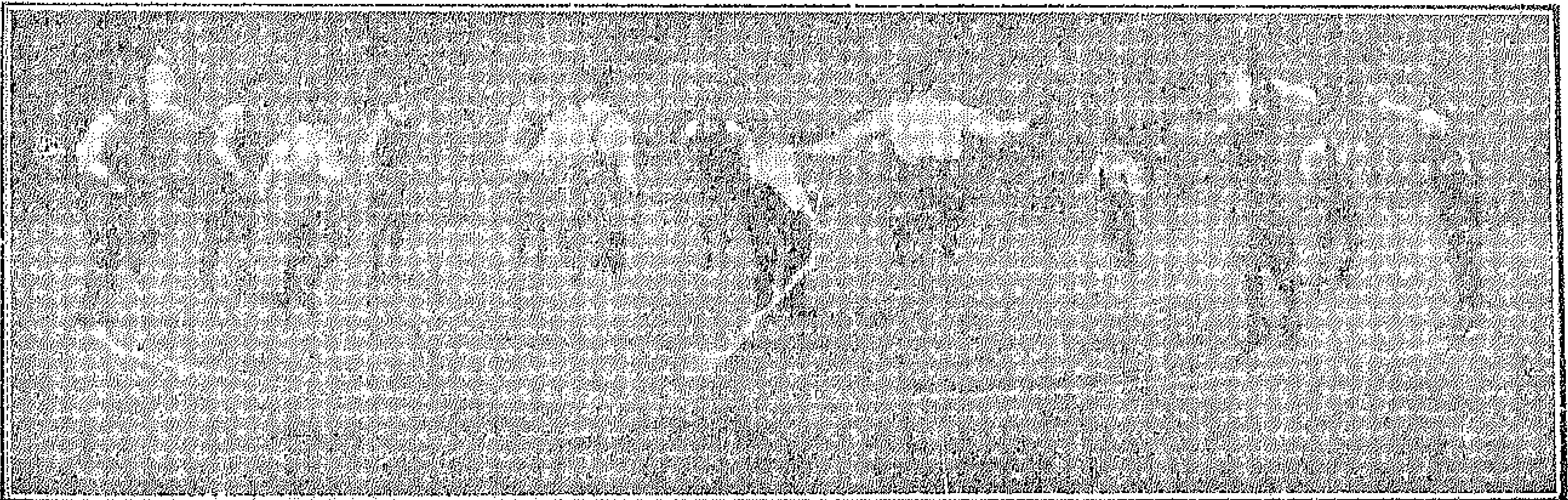
(١١) حركات التنفس : وفائدتها تقوية الجهاز التنفسى واتساع تجويف الصدر

(١٢) الحركات الختامية: وفائدتها اراحة الجسم تدريجا الى نهاية الدرس بتهدئة الدورة الدموية (ضربات القلب) وكذلك الرئتين

ملاحظة : يجب ان يكون التنفس فى اثناء اداء التمرينات من الأنف في حالتى (الشهيق والزفير) لأن الأنف هو الطريق الطبيعى لذلك كما ان للتنفس العميق اثرا عظيما فى تقوية الرئتين و في تنقية الدم

الالعاب المنتظمة :

هى تدريب بدنى عام تقوى الجسم وتساعد على فهم نفسية التلاميذ وإظهار الغريزة الكامنة فيهم والعمل على انمائها وتهذيبها وغرس روح التضامن والتكافل والألفة والتنافس الشريف وضبط النفس



لعبة منتظمة ـــ الكرة الدائرة

حركات النظام	النــــداء	
	التنبيه	الحكم
ترتيبات أولية		
١ — وقوف الفرقة فى صفين يقف التلاميذ قصار القامة على يمين الصف وطوالها على يساره، وبين كل تلميذ والآخر « فاصل بسيط » مسافة تسمح بحركة الذراع أماما أو خلفا . وتكون المسافة بين الصفين « خطوتين » على الأكثر . و يقف التلاميذ الصف الثانى خلف تلاميذ الصف الاول تماما	فرقة فى صفين	إنتظام

حركات النظام	النداء	
	التنبيه	الحكم
يلاحظ فى بدء وقوف التلاميذ بالصف أن يكونوا بوقفة (الراحة) الى أن يصدر الامر (اعتدال)	فرقة فرقة	راحة اعتدال

وقفـــة الراحـــة

« منظر أمامى » « منظر خلفى »

٢ ـــ وقفة الراحة

تنقل الرجـل اليسرى جهـة اليسار مقدار قدم ويرسل الذراعان على امتدادهما خلف الجسم والكف الايمن على الايسر . ويلاحظ اعتدال الجسم وتربيع الصدر بدون تكلف . ويمكن أداء

حركات النظام	النداء	
	التنبيه	الحكم
هذه الحركة بالوثب أعلى خفيفا والنزول على مشطى القدمين أولا ثم على العقبين		
٣ — وقفة «صفاء»	فرقة	صفاء
تختلف هذه عن وقفة الراحة بأن يسمح للتلميذ بحركة الأذرع ليستريح قليلا ، والأطفال فى حاجة شديدة لذلك . ويراعى عدم استعمالها إلا عند الضرورة أو بعد مجهود فى الحركة أو التمرين		
٤ — وقفة «إعتدال»	فرقة	اعتدال
يتوقف قوام التلاميذ على صحة أداء هذه الحركة فيجب العناية التامة بها . ويلاحظ فيها ضم العقبين وفتح المشطين مقدار ٦٠° وشد الركبتين الى الخلف بدون تصلب واستقامة الجسم وتربيع الصدر بارسال الكتفين الى الخلف قليلا بدون توتر إرسال الذراعين على امتدادهما بجانب الجسم مع فتح الكفين للداخل والاصابع ممتدة متلاصقة تمس الفخذ خفيفا		

حركات النظام	النداء: التنبيه	النداء: الحكم
اعتـــــدال «منظر أمامى» « منظر جانبى والرأس مرفوعة والنظر أماما والذقن للداخل قليلا والتنفس طبيعيا وعدم وجود أى تجويف فى الظهر أو توتر فى الذراعين أو نتوء فى البطن		
٥ — التعظيم		
يؤدى من وقفة الاعتدال ثم ترفع اليد اليمنى من أقصر مسافة بنشاط فوق منتصف حاجب العين اليمنى بدون لمسه مع مد الأصابع الخمس على استقامتها متلاصقة والكف	فرقة تعظيم	إعتدال سلام — إعتدال

الموضوع	النداء: التنبيه	النداء: الحكم
للخارج . وعند النداء «إعتدال» تخفض اليد من أقصر مسافة بجوار الجسم بدون ضرب الفخذ		
السلام		
٦ — الانصراف		
يدور الصفان جهة اليمين ثم يأخذ كل منهما خطوة خارجا الأول جهة اليسار والثانى جهة اليمين ثم يأمرهم المعلم بالانصراف بعد أداء « السلام »	فرقة	إنصراف
٧ — المحاذاة		
يتخذ التلميذ الاول من يمين الصف دليلا		

الموضوع	النداء	
	التنبيه	الحكم
ويقف ثابتا وعند النـــداء « يمينا — حذاء » يلفت التلاميـذ رؤوسهم بسرعة جهة الدليل ويتحركون بخطوات قصيرة خفيفة سريعة	يمينا	حذاء

المحاذاة

الموضوع	التنبيه	الحكم
وللحصول على فواصل مناسبة بين التلاميذ فى الوقوف يحسن أخذ (نصف مسافة) ومتى استقام الصف وعدلت الفواصل يلفت التلاميذ رؤوسهم أماما عند النداء «أماما ـ أنظر» ويخفضون أذرعهم جانبا ويعدل الصف الثانى مسافته	أماما	أنظر

الموضوع	النداء	
	التنبيه	الحكم
على مسافة الصف الاول وتكون محاذاته على دليله		
٨ ـ نصف المسافة تعمل بوضع اليد اليمنى على الحرقفة « الابهام خلفا وباقى الاصابع أماما متلاصقة » ويلاحظ عدم جذب الأذرع « الى الخلف » نصف مسافة من اليمين	نصف مسافة من اليمين الى اليسار	سر

الموضوع	النـــداء	
	التنبيه	الحكم
٩ ـ مسافة كاملة من اليمين لليسار عند النداء (مسافة كاملة من اليمين لليسار ـ سر) يلفت التلاميذ رؤسهم بسرعة جهة اليمين ما عدا الدليل ويتحركون بخطى قصيرة سريعة خفيفة لليسار ومتى تمت المسافة يرفع مسافة كاملة ـ (ذراع واحد) تلاميذ الصف الاول الذراع اليمنى جهة اليمين ويلاحظ اتجاه الكف الى أسفل وامتداد	مسافة كاملة من اليمين لليسار	سر

الموضوع	النداء	
	التنبيه	الحكم
الأصابع متلاصقة بحيث تمس كتف التلميذ الايمن خفيفا . وعند نداء « إعتدال » يخفض الذراع بخفة ويحول النظر أماما ويعدل الصف الثانى مسافاته على مسافة الصف الاول بدون رفع الذراع . ولفتح مسافة مزدوجة من الجهتين يثبت التلميذ الذى فى وسط الصف الاول فى مكانه و يؤخذ عليه الحذاء والمسافات من اليمين و اليسار بامتداد الزراعين جانبا ويعدل تلاميذ الصف الثانى مسافتهم على الصف الاول	مسافة كاملة من الوسط يمينا ويسارا	سر

مسافة كاملة من الامام للخلف

الموضوع	النـــداء	
	التنبيه	الحكم
١٠ — فتح المسافة من الامام (وجها لظهر) عند ما يكون تلاميذ الصفين بعضهم خلف بعض يثبت الدليلان و يتحرك الباقى للخلف بخطوات قصيرة حتى تتسع أمامهم المسافة المطلوبة فيرفعون أذرعهم أماما والاكف للداخل والاصابع ممتدة تكاد تمس كتف التلميذ الامامى وحينئذ ينادى المعلم « قف » فتخفض الاذرع بجوار الجسم	مسافة كاملة من الامام للخلف	سر
١١ — العد يلاحظ أداء العد بسرعة و بصوت مناسب . و يجب أن يعرف التلميذ رقمه دائما فى صفه . و رقم تلاميذ الصف الثانى هو رقم تلاميذ الصف الاول (و يحفظ مكان الغائب دائما) وعند النداء (عد) ينادى التلميذ الاول (واحد) والثانى (اثنين) الخ مع لفت الرأس خفيفا الى اليسار وعودتها بسرعة الى الامام	من اليمين	عد

الموضوع	النداء	
	التنبيه	الحكم
الدوران يمينا الدوران خلفا		
١٢ — الدوران : يمينا — يسارا — خلفا	يميناً	در
يدور التلميذ على عقب الرجل التى يراد الدوران الى جهتها * ، وفى الوقت نفسه يدور على مشط الرجل الأخرى ، ومتى تمت الدورة المطلوبة يجذب تلك الرجل المتحركة على المشط بجوار الرّجل الأخرى بنشاط . وللدوران خلفا		

* يكون مقدار الدوران يمينا أو يساراً (ربع دائرة) ومقدار الدوران خلفا (نصف دائرة)

الموضوع	النـــداء التنبيه	الحكم
يدور التلاميذ جهة اليمين. ويمكن الدوران الى أى جهة بالوثب أعلى. ويلاحظ استقامة الجسم وعدم حركة الذراعين والرأس		
١٣ — خطوة أماما أو خلفا		
عند نداء «واحد» تنقل الرجل اليسرى أماما أو خلفا بسرعة قدر خطوة قصيرة على المشط	خطوة أماما	سر
وعند نداء «اثنين» تنقل الرجل اليمنى بسرعة أماما أو خلفا على المشط بجانب اليسرى ويخفض العقبان معا بخفة	خطوة خلفا	سر

خطوة خلفا

الموضوع	النداء: التنبيه	النداء: الحكم
١٤ — خطوة جانبا : يمينا — يسارا عند نداء « واحد » تنقل الرجل اليسرى أو اليمنى حسب الجهة المطلوبة يمينا أو يسارا على المشط ، وعند نداء « اثنين » تنقل الرجل الأخرى على المشط بجوار الرجل الأولى ويخفض العقبان معا بخفة . ويمكن اداء هذه الحركات بالوثب	خطوة يسارا	سر
١٥ — تشكيل الصفين فى أربعة تقف الفرقة فى صفين ثم يؤخذ العـدد	أربعة	كون

الموضوع	النداء	
	التنبيه	الحكم
ولتكون الصفين الى «أربعة» تأخذ النمر الزوجية خطوة بالرجل اليسرى خلفا ثم خلفا تنقل الرجل اليمنى جهة اليمين خلف رقم (واحد) ثم تنقل اليسرى بجوار اليمنى . ويمكن تشكيل ذلك بالوثب: فتثب أرقام (اثنين) خلفا بالرجل اليمنى خلف أرقام (واحد) وفى الرجوع تثب أرقام (اثنين) بالرجل اليسرى أماما . ويمكن أداء هذه الحركة بأن تثب ارقام (واحد) جهة اليسار قليلا إلى الأمام وارقام (اثنين) تثب جهة اليمين قليلا الى الخلف	بالوثب اربعة	كون
١٦ — فتح الصفوف جنبا لجنب من صفين (١) تقف الفرقة فى صفين بحيث يكون كل منهما على بعد خطوتين من الآخر ثم يؤخذ العدد	فرقة فى صفين	انتظام

الموضوع	النداء: التنبيه	النداء: الحكم
(٢) تؤخذ مسافة كاملة من اليمين لليسار	مسافة كاملة من اليمين الى اليسار	سر
(٣) يأخذ الصف الاول خطوة أماما والصف الثانى خطوة خلفا	الصف الاول خطوة أماما الصف الثانى خطوة خلفا	سر
(٤) و بعد أخذ الخطوات تأخذ « ارقام واحد » من الصفين خطوة أماما و«أرقام اثنين» من الصفين خطوة خلفا و بعد ذلك تحاذى	أرقام واحد من الصفين خطوة أماما أرقام اثنين من الصفين خطوة خلفا	سر
الصفوف . وضم الصفوف يكون بعكس الأوامر السابقة	صفوف	حذاء
« ملاحظة » : يمكن للمعلم تعديل هذا بحسب المكان		
١٧ — فتح الصفوف وجها لظهر	ضم الصفوف	سر
تقف الفرقة فى صفين و بعد العد يدور الصفان الى اليمين ثم تؤخذ المسافة الكاملة من الامام للخلف ثم يأخذ الصف الأول خطوة يسارا والثانى خطوة يمينا	فتح الصفوف مسافة كاملة من الامام للخلف	سر

الموضوع	النداء	
	التنبيه	الحكم
فتح الصفوف وجها لظهر		
ثم تأخذ ارقام (واحد) من الصفين خطوة يسارا وأرقام (اثنين) من الصفين خطوة يمينا ثم تحاذى الصفوف	أرقام واحد من الصفين خطوة يسارا أرقام اثنين من الصفين خطوة يمينا	سر
١٨ — فتح الصفوف للتعليم من أربعة		
حينما تكون الفرقة فى أربعة صفوف		

الموضوع	النداء: التنبيه	النداء: الحكم
فتح الصفوف للتعليم من اربعة		
تدور الصفوف يمينا ثم تفتح بمسافة مزدوجة قدر ذراعين بأن يتحرك جميع التلاميذ (ماعدا الدليل) بخطوات قصيرة ثم يرفع الصف الثانى والثالث الذراعين جانبا ويرفع الصف الاول الذراع اليمنى جانبا والصف الرابع الذراع اليسرى جانبا والوسط ثابت بالذراعين الآخرين	مسافة كاملة يميناً ويساراً بالذراعين	سر

الموضوع	النداء	
	التنبيه	الحكم
وعند نداء « قف » تخفض الاذرع بخفة ثم تحاذى الصفوف وتؤخذ المسافة بحسب الاتجاه أو مقدار اتساع المكان بالنسبة للدليل . ويمكن أن يكون الدليل إما الصف الاول أو الرابع ويجب أخذ مثل هذه المسافات من جانبى الصفوف بعد الدوران أيضا كما سبق لحفظ المسافات الخلفيـة .	فرقة صفوف	قف حذاء
ولضم الصفوف يتحرك التلاميذ جهة الدليل بسرعة	ضم الصفوف	سر
هذه طريقة سهلة على صغار التلاميـذ « لفتح الصفوف »		



تمرينات بدنية مع الموسيقى (بعد فتح المسافات من اربعة صفوف)

الموضوع	النداء: التنبيه	النداء: الحكم
حركات الرجلين		
ضم القدمين		
١ ـ ضم القدمين وفتحها والوسط ثابت		
الوسط ثابت : ضع يديك على الحرقفتين بنشاط بحيث يكون الابهام خلفا والأصابع الاخرى اماما متلاصقة وممتدة ، ولاحظ عدم جذب الذراعين الى الخلف	الوسط	ثابت
ضم القدمين : إرفع المشطين خفيفا واضغط على العقبين ثم ضم المشطين بنشاط واخفضهما بخفة	القدمان	ضم ١ ـ ٢

الموضوع	النداء: التنبيه	النداء: الحكم
فتح القدمين : افتح المشطين بنشاط الى مكانهما الاصلى ولاحظ عدم هزة الجسم	القدمان	فتح - اعتدال
وضع القدم اماما و الوسط ثابت		
٣ — وضع القدم أماما	القدم أماما	ضع ١—٢ عـد
إنقل القـدم اليسرى أماما بالمشط على الأرض أولا مع ثنى الركبة خفيفاثم ضع العقب على الارض مع استقامة الركبة		
ولعودة القدم الى مكانها الاصلى ارفع العقب واضغط بالمشط على الارض واجذب القدم الى		

الموضوع	النداء: التنبيه	النداء: الحكم
مكانها بنشاط مع استقامة الركبة ، ثم يعاد ذلك بالقدم اليمنى		
٣ — وضع القدم خارجا		
انقل القدم اليسرى فى اتجاهها منحرفة بالمشط على الارض أولا مع ثنى الركبة خفيفا ثم ضع العقب على الارض مع استقامة الركبة . ولعودة القدم مكانها اضغط بالمشط واجذب القدم الى مكانها بنشاط و لاحظ استقامة الركبة، ثم يعاد بالقدم اليمنى	القدم اليسرى خارجا	ضع — عد

الموضوع	النـــداء	
	التنبيه	الحكم
٤ ـــ وضع القدم جانبا إنقل القدم اليسرى أو اليمنى جانبا إلى الجهة المطلوبة وضع المشط على الأرض أولا مع ثنى الركبة خفيفا ثم ضع العقب على الأرض مع استقامة الركبة	القدم جانبا	ضع ـ عد
٥ ـــ الارتكاز على المشط خلفاً يلاحظ فيها امداد الساق والمشط مع شد الركبة ، الضغط على أطراف أصابع القدم المتحركة . ولعودة الرجل مكانها اسحبها على امتدادها بنشاط مع شد الركبة	الارتكاز خلفا	

الموضوع	النداء	
	التنبيه	الحكم
الطعن أماما والوسط ثابت		
٦ — الطعن أماما	الوسط	ثابت
اسحب الرجل اليسرى أماما على المشط قدر ثلاثة أقدام بالضبط واضغط بالمشط على الارض مع ثنى الركبة ، ولاحظ أن يكون الرأس والجذع على استقامة واحدة مع الرجل الخلفية وثبات وضع القدم الخلفى مكانه مع خروج المشط خفيفا للخارج الا اذا طلب غير ذلك وفى العودة الى المكان الاصلى ادفع الارض بمشط القدم التى تحركت فتعود بخفة الى مكانها.	بالرجل اليسرى أماما	طعن عد

الموضوع	النداء: التنبيه	النداء: الحكم
الطعن خارجا مع مد الذراعين بالتبادل		
٧ ـ الطعن خارجا اسحب الرجل اليسرى على المشط بانحراف (بين الامام والجنب) قدر ثلاثة اقدام واتبع ماسبق	مع مد الذراعين بالتبادل بالرجل اليسرى خارجا	طعن عد
٨ ـ الطعن جانبا اسحب الرجل اليسرى يسارا على المشط قدر ثلاثة أقدام بحيث يكون مشط الرجل اليسرى متجها جهة اليسار تماما ومشط الرجل اليمنى		

الموضوع	النداء	
	التنبيه	الحكم
ثابتا فى مكانه مع اتجاه الجذع الى اليسار اثناء تأدية الحركة . وفى العودة الى المكان الاصلى اضغط بالمشط واجذب الرجل بنشاط الى مكانها ثم يعاد ذلك بالرجل اليمنى الطعن جانبا ملاحظة : يمنع قطعيا الضرب بالرجل على الارض أثناء الطعن ويلاحظ مع ميل الجسم تربيع الصدر والضغط أماما على الرجل المتقدمة وثبات القدم الخلفية فى مكانها مع شد الركبة		

الموضوع	النداء: التنبيه	النداء: الحكم
ثنى الركبتين (كاملا)	ثنى الركبتين « نصفا »	
٩ — ثنى الركبتين « نصفا أو كاملا »	الركبتان —	ثنى
ارفع العقبين واشدد الجسم الى اعلا بقدر ما يمكن ولاحظ فتح الركبتين خارجا (بانحراف) واستقامة الجذع والرأس وتربيع الصدر اثناء حركة ثنى الركبتين ومدهما	الى أعلى —	مد
أما فى حالة ثنى الركبة الى أعلى و رفعها أماما فيجب أن تأخذ اتجاهها تماما بدون انحراف ثم تدرج من بطىء الى سريع فى اداء هذه الحركات . ويمكن أن تصحب بحركات الذراعين	ثنى الركبتين كاملا مع مد الذراعين الى أعلى	

الموضوع	النداء: التنبيه	النداء: الحكم
المختلفة بالتدريج كما يأتى :		
	فرقة	إعتدال
	الذراعان جانبا	رفع
	العقبان	رفع
١٠ — ثنى الركبتين (نصفا) وخفض الذراعين الى تحت	الركبتان مع خفض الذراعين الى تحت	ثنى
	الركبتان	مد
	الذراعان جانبا	رفع
ارفع الذراعين جانبا ثم ارفع العقبين ثم اثن	العقبان	خفض
الركبتين واخفض الذراعين بجوار الجسم .	الذراعان الى تحت	خفض
وللرجوع إلى الموضع الأصلى :		
امدد الركبتين وارفع الذراعين جانبا ثم اخفض العقبين ثم الذراعين		

الموضوع	التنبيه	الحكم
	النداء	
١١ — ثنى الركبتين (كاملا) وخفض الذراعين أماما	الذراعان الى أعلى العقبان الركبتان مع خفض الذراعين أماما	رفع رفع ثنى
ارفع الذراعين إلى أعلى وارفع العقبين ثم اثن الركبتين. وللرجوع الى الموضع الاصلى:		
امدد الركبتين وارفع الذراعين إلى أعلى ثم اخفض العقبين ثم الذراعين جانبا	الركبتان مع الذراعين الى أعلى	مد
تدرج من بطىء الى سريع. ويمكن ان تصحب هذه بحركات الذراعين، وفى ذلك تدريب على التوازن و التنفس العميق		

الموضوع	النداء: التنبيه	النداء: الحكم
١٢ — رفع الركبة أماما من اعتدال و رفعها اماما والوسط ثابت		
ارفع الفخذ اليسرى بحيث تكون مع الرجل الثابتة زاوية قائمة والساق تكون رأسية وأمد المشط الى أسفل بقدر ما يمكن ثم اخفض الرجل المتحركة الى مكانها مع شد الركبة بحيث يصل طرف المشط أولا الى الأرض ثم تدرج من بطىء الى سريع و بحركات مركبة بالذراعين وذلك للتدريب على التنفس العميق والتوازن	فرقة الركبة أماما	اعتدال رفع — خفض

الموضوع	النداء: التنبيه	النداء: الحكم
(١) رفع الساق خلفا (٢) رفع الركبة الى أعلى مع قبض الساق		
١٣ — اشدد جسمك وارفع الساق خلفا مع شد المشط بحيث تكون مع الفخذ زاوية قائمة ثم اخفض الساق بحيث يصل طرف المشط الى الأرض أولا وتعاد باليمنى	الساق خلفا	رفع خفض
١٤ — ارفع الركبة الى أعلى بأكثر ما يمكن ثم اقبض على الساق المتحركة لحفظ التوازن ثم انزل يديك الى جانب الجسم مع خفض الرجل الى أسفل بحيث يصل طرف المشط الى الارض أولا وتعاد باليمنى ثم تدرج من بطىء الى سريع	الركبة الى أعلى مع قبض الساق الساق والذراعان	رفع خفض

الموضوع	النداء	
	التنبيه	الحكم
رفع العقبين (منظر أمامى) رفع العقبين وقذف الذراعين خلفا		
١٥ — رفع العقبين وخفضهما		
ارفع العقبين ببطء واحمل الجسم على اطراف المشطين وامدده الى اعلى بأكثر ما يمكن مع الاستقامة ومد الذراعين فى مكانهما بجوار الجسم الى أسفل بأكثر ما يمكن . ويراعى ضم العقبين تماما فى الرفع والخفض . وفى البدء تؤدى هذه الحركات ببطء ثم يتدرج فى أدائها بسرعة وبأوضاع أصلية مختلفة كرفع العقبين مع فتح	فرقة العقبان «	اعتدال رفع خفض

الموضوع	النداء: التنبيه	النداء: الحكم
الرجلين وثنى الركبتين فى اوضاع القدم اماما وخارجا وجانبا . ويمكن أن تصحب بحركات الذراعين كقذفهما خلفا من ثنى الذراعين اعلى		

١٦ — فتح الرجلين جانبا ورفع العقبين وثنى الركبة

الموضوع	التنبيه	الحكم
انقل الرجل اليسرى جهة اليسار قدر قدم ثم اليمنى مع حركة الوسط ثابت ثم ارفع العقبين واشدد جسمك الى اعلى ثم اثن الركبتين . وللعودة الى المكان الاصلى امدد الركبتين ثم	فتح الرجلين بالتبادل والوسط ثابت العقبان الركبتان	فتح رفع ثنى

الموضوع	النداء: التنبيه	النداء: الحكم
اخفض العقبين واجذب الرجل اليمنى مكانها ثم اليسرى ثم اخفض الذراعين بجوار الجسم وتدرج من بطيء الى سريع بحركات مركبة.		
	الرأس العقبان الركبتان	سند رفع ثنى
رفع العقبين وثنى الركبتين كاملا مع سند الرأس ومد الذراع بالتبادل جانبا	الذراعان بالتبادل جانبا	مد

الموضوع	النــــداء	
	التنبيه	الحكم
حركات الرأس		
١ ـ ميل الرأس خلفا اضغط بالرأس الى الخلف ببطء بقدر مايمكن واجذب الذقن للداخـل وامنع رفع الاكتاف أثناء الحركة . واجذب الذراعين الى أسفل بقدر ما يمكن	الرأس الى الخلف	ميل
	الرأس الى اعلى	رفع
٢ ـ ميل الرأس اماما اضغط بالرأس الى الامام ببطء والذقن للداخل . واحذر انحناء الصدر الى الامام	الرأس أماما « أعلى	ميل رفع اعتدال

الموضوع	النداء: التنبيه	النداء: الحكم
٣ ـ دوران الرأس		
تؤدى هـذه الحركة من ميل الرأس الى	الرأس أماما	ميل
الامام ثم بالدوران الى اليسار ثم بالميل الى الخلف	« يسارا	لف
ثم الى اليمين ثم الى الامام ثم ترفع الى اعلى	« خلفا	ميل
ويلاحظ جذب الذقن للداخل وتعاد من جهة	« يمينا	«
اليمين . ويمكن اداء هـذه الحركة مع رفع العقبين	« أماما	«
أو رفع الذراعين جانبا أو مع الوسط ثابت ثم	« أعلى	رفع
يتدرج من بطىء الى سريع		

الموضوع	النـــداء	
	التنبيه	الحـكم
حركات ميل الجذع ميل الجذع خلفا مع وضع القدم أماما والوسط ثابت ميل الجذع خلفا مع سند الرقبة		
١ — ميل الجذع خلفا : تؤدى هذه الحركة من الجزء الأعلى للجذع كما سبق شرحه بأن يرفع الصدر و بجذب الرأس إلى الخلف و يميلان قليلا إلى الخلف ببطء ثم يرفع الجذع الى أعلى ببطء أيضا . و يلاحظ فى حالة الوقوف شد الركبتين ، و ينبغى ملاحظة حرية التنفس . و يمكن	الجذع خلفا » أعلى	ميل رفع

الموضوع	النداء	
	التنبيه	الحكم
التدرج بأداء هذه الحركة مصحوبة بسند الرأس أو الرقبة أو الوسط ثابت أو حركات الذراعين المختلفة أو بأوضاع مختلفة كالجثو أو الجلوس أو فتح الرجلين ثم بعد اتقانها تؤدى من بطىء الى سريع .		
ميل الجذع خلفا مع مد الذراعين أعلى وفتح الرجلين	الذراعين أعلى مع فتح الرجلين الجذع خلفا « أعلى	مد ميل رفع اعتدال

الموضوع	النـــداء	
	التنبيه	الحكم
ميل الجذع خلفا مع الجثو على ركبة واحدة والوسط ثابت	الوسط على الركبة اليمنى الجذع خلفا « اعلى	ثابت جثو ميل رفع اعتدال
ميل الجذع خلفا ومد الذراعين أعلى مع الجثو على الركبتين	الذراعان اعلى على الركبتين الذراعان اعلى الجذع خلفا « اعلى	ثنى جثو مد ميل رفع اعتدال

الموضوع	النداء: التنبيه	النداء: الحكم
	الذراعان أعلى	ثنى
	على الركبتين	جثو
	على الساقين	جلوس
	الذراعان أعلى	مد
	الجذع خلفا	ميل
	» اعلى	رفع
		اعتدال
ميل الجذع خلفا مع الجلوس ومد الذراعين أعلى		
٢ ـــ ميل الجذع أماما		
	الذراعان اعلى	ثنى
	الجذع اماما نصفا	ميل
	الجذع اعلى	رفع
		اعتدال
(ميل الجذع أماما نصفا)		
تؤدى هذه الحركة بميل الجذع الى الامام		

الموضوع	النداء: التنبيه	النداء: الحكم
من الجزء الاسفل للجذع ويلاحظ فيها أن يكون العمود الفقرى والرقبة والرأس على استقامة واحدة والذقن للداخل والنظر أماما والصدر مفتوحا. ويجب الحرص على حرية التنفس وشد الركبتين الى الخلف، ويتدرج باداء الميل أماما (كاملا) ثم بحركات الذراعين أو باوضاع أصلية		
	الذراعان اعلى مع فتح الرجلين	مد
	الجذع اماما نصفا	ميل
	الجذع اعلى	رفع اعتدال
ميل الجذع اماما (نصفا) مع مد الذراعين أعلى		

الموضوع	النداء	
	التنبيه	الحكم
مختلفة أو بحركة ثنى الجذع إلى أسفل كما سيرد فى حركات الظهر أو باوضاع أصلية أخرى مثل فتح الرجلين أو الجلوس		
ميل الجسم اماما (كاملا) مع الوسط ثابت	الوسط	ثابت
	الجذع اماما كاملا	ميل
	الجذع أعلى	رفع
		اعتدال

الموضوع	النـــداء	
	التنبيه	الحكم
ميل الجذع أماما (كاملا) مع مد الذراعين أعلى	الذراعان أعلى مع فتح الرجلين الجذع أماما كاملا الجذع أعلى	مد ميل رفع اعتدال
ثنى الجذع أماما وأسفل مع مد الذراعين	الجذع الى أسفل مع مد الذراعين الجذع أعلى	ثنى مد اعتدال

الموضوع	النـــداء	
	التنبيه	الحكم
حركات الذراعين سند الرأس ١ — سند الرأس		
تؤدى هـذه الحركة برفع الذراعين الى أعلى الرأس حيث تتجه الكفان الى تحت والاصابع تمتد متلاصقة . ويلاحظ فتح الصدر واستقامة الرأس كما فى وقفة الاعتدال	الرأس	سند اعتدال

الموضوع	النـــداء	
	التنبيه	الحكم
« سند الرقبة منظر امامى » « سند الرقبة منظر خلفى »		
٢ــ سند الرقبة تؤدى هذه الحركة برفع الذراعين الى خلف الرقبة مع فتح الكفين وامتداد الاصابع بدون اشتباك . ويجب فتح الصدر واستقامة الرأس كما فى وقفة الاعتدال	الرأس	ســـند اعتدال

الموضوع	النــــداء	
	التنبيه	الحكم
ثنى الذراعين أعلى « منظر أمامى » ثنى الذراعين أعلى « منظر جانبى »		
٣ — الذراعين الى أعلى		
تؤدى هذه الحركة بثنى الساعد الى أعلى مع قبض الكف للداخل وشد المرفق الى تحت والعضد بجوار الجنب وتربيع الصدر واستقامة الرأس	الذراعان الى أعلى	ثنى اعتدال

الموضوع	النداء	
	التنبيه	الحكم
٤ — ثنى الذراعين أماما (أى أعلى الصدر) تؤدى هذه الحركة بثنى الساعد على العضد بحذاء الكتف . ويلاحظ فتح الكفين وامتداد الاصابع متلاصقة واتجاهها الى أسفل	الذراعان أماما	ثنى
٥ — الوسط ثابت انظر صحيفة (٥٧)		اعتدال

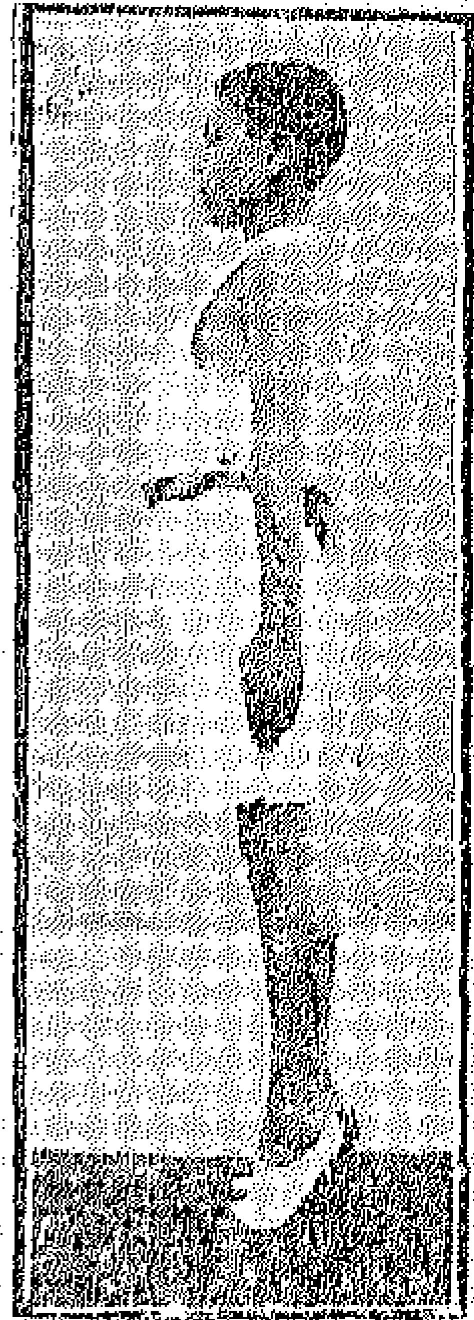
الموضوع	النداء: التنبيه	النداء: الحكم
رفع الذراعين جانبا رفع الذراعين أماما	رفع الذراعين الى أعلى	
٦ — رفع الذراعين الى جهات مختلفة تؤدى فى حالة الوقوف أو من أوضاع	الذراعان أماما	رفع — خفض

الموضوع	النداء	
	التنبيه	الحكم
أصلية أخرى . انظر صحيفة (٣٣) ملاحظة : تعتبر هذه الحركات من الأوضاع الأصلية كما سبق ايضاحه	الذراعان جانبا	رفع — خفض
مد الذراعين بالتبادل أعلى وأسفل مد الذراعين أعلى مع رفع العقبين		مد الذراعين أعلى
٧ — مد الذراعين الى جهات مختلفة يؤدى من ثنى الذراعين أعلى أو أماما	الذراعان الى أعلى	مد — ثنى اعتدال

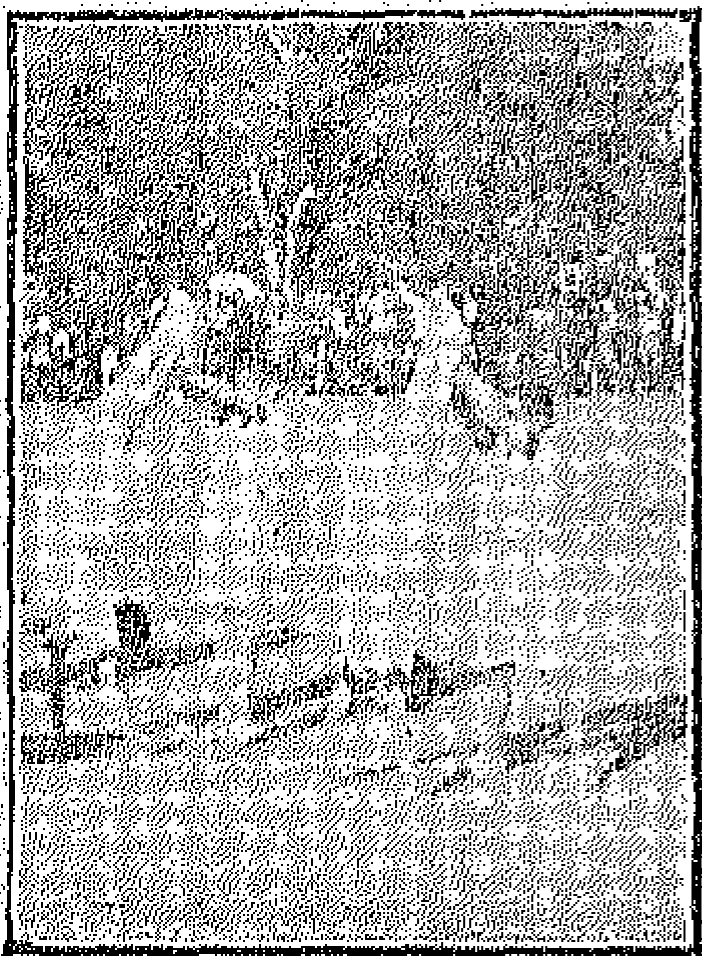
الموضوع	النداء: التنبيه	النداء: الحكم
٨ — رمى الذراعين (قذف الذراعين) الى جهات مختلفة	الذراعان أماما	قذف
يؤدى من رفع الذراعين الى أعلى أو مدهما ويأخذ الذراعان فى حركتهما اشكال انصاف دوائر أو دوائر كاملة	« خلفا	قذف
يجب أن تؤدى هذه الحركات ببطء الى أن تصلح الأوضاع ثم يمكن الترقى فى تأديتها سريعة وشديدة . ويتدرج بتعليمها مركبة مع بعضها أو بأوضاع أصلية مختلفة كرفع الذراعين جانبا وأعلى وخفضهما أماما وخلفا أو مد الذراعين أعلى وقذفهما أماما وخلفا مع رفع العقبين. ويجب فتح الكفين للداخل وامتداد الأصابع متلاصقة وأن تكون المسافة بين الذراعين فى حالة المد أو الرفع أو الرمى قدر فتحة الصدر إلا اذا طلب غير ذلك كتصفيق الكفين أو اشتباك الأصابع ويمكن أداء حركات الرفع والمد والقذف مع قبض الكفين وفتحهما		

الموضوع	النداء	
	التنبيه	الحكم
التنفس مع رفع الذراعين جانبا ولفهما خارجا وقبض الكفين		
حركات التنفس	مع رفع الذراعين جانبا وخفضهما	شهيق - زفير
تؤدى هذه الحركات مع حركات رفع الذراعين ولفهما وتفريقهما مع رفع العقبين وثنى الركبتين أو ميل الجذع خلفا ببطء وتكثر فائدتها إذا أديت ببطء	مع تفريق الذراعين جانبا وضمهما	شهيق - زفير
يجب التنفس من الانف فى حالتى الشهيق والزفير وينبه التلاميذ الى نظافة الانف دائما ويجب الحث على التنفس العميق		

الموضوع	النداء	
	التنبيه	الحكم
حركات التوازن تؤدى هذه الحركات بحمل الجسم على رجل واحدة أو على أحد طرفى المشطين أو المشطين معا أو على اليدين. ويلاحظ دقة أدائها ببطء وبدون انحراف فى اعتدال الجسم مهما أخذ فى الشكل ولتمهيد هذه الحركات تعمل حركات رفع العقبين وثنى الركبتين مع رفع الذراعين ومدهما ورفع الركبة والساق خلفا ومدهما أماما ويجب الحرص على حرية التنفس (انظر حركات الرجلين)		


الوقوف على المشطين


الوقوف على رجل واحدة


الوقوف على اليدين مع استناد الرجلين

الموضوع	النداء: التنبيه	النداء: الحكم
رفع الساق أماما	فرقة	إعتدال
ارفع الركبة اليسرى أماما ثم امدد الساق اليسرى ببطء أماما بقدر ما يمكن . لاحظ شد مفصل الركبة و العقب و مدالساق والمشط مع الفخذ	الركبة اليسري أماما الساق اليسرى	رفع مـــد
اخفض الساق الممدودة ببطء ثم أعد الحركة بالساق اليمنى ثم تدرج مع حركات الذراعين	الساق اليسرى	خفض اعتدال

الموضوع	النداء	
	التنبيه	الحكم
رفع الساق جانبا والوسط ثابت	الوسط	ثابت
١ ـ الوسط ثابت	الساق اليسرى	رفع
٢ ـ ارفع الساق اليسرى ببطء جانبا بقدر ما يمكن ولاحظ استقامة الرجل الحاملة وشد الركبة ومشط الساق المرفوعة وميل الجذع خفيفا الى الجهة الاخرى		خفض إعتدال
وتعاد الحركة بالساق اليمنى		

الموضوع	النداء: التنبيه	النداء: الحكم
رفع الساق جانبا والوسط ثابت بيد ورفع الذراع الاخرى أعلى وميل الجذع جانبا	الوسط ثابت باليد اليسرى ورفع الذراع اليمنى أعلى	استعد
إرفع الساق اليمنى أو اليسرى جانبا بقدر مايمكن مع ميل الجذع قليلا لحفظ التوازن وحافظ على استقامة الساق ومفصل الركبة والعقب والمشط (يعاد باليمنى)	الساق اليمنى جانبا مع ميل الجذع	رفع
هذه من أدق الحركات الجانبية فيجب العناية بها ولابدمن أداءها من الجهتين ولاحظ اعتدال الرأس مع الجذع واستقامة الرجل الحاملة		خفض اعتدال

<table>
<tr><th colspan="2">النــداء</th><th rowspan="2">الموضوع</th></tr>
<tr><th>الحكم</th><th>التنبيه</th></tr>
<tr><td>استعد</td><td>الاستناد على المشط اليسرى مع رفع الذراعين جانبا</td><td rowspan="4">رفع الساق خلفا وميل الجذع أماما والذراعين جانباً
ابتدىء برفع الذراعين جانبا مع الاستناد على المشط خلفا ثم ارفع الساق خلفا ببطء وفى الوقت نفسه أمل الجذع بالتدريج أماما الى أن يصير والساق على استقامة واحدة ولاحظ استقامة الرجل الحاملة
ثم اخفض الساق بالتدريج مع رفع الجذع وخفض الذراعين</td></tr>
<tr><td>ميل</td><td>الجذع أماما مع رفع الساق خلفا</td></tr>
<tr><td>رفع</td><td>الجذع الى اعلى</td></tr>
<tr><td>اعتدال</td><td></td></tr>
</table>

الموضوع	النداء: التنبيه	النداء: الحكم
رفع الساق خلفا وميل الجذع والذراعين أماما وثنى الركبة الحاملة قليلا		
ابتدى برفع الذراعين الى أعلى مع الاستناد على المشط خلفا ثم ارفع الساق اليسرى خلفا ببطء	الذراعان اعلى مع الاستناد على طرف مشط الرجل اليسرى	استعد
وفى الوقت نفسه أمل الجذع بالتدريج أماما الى أن يصير الجذع و الساق و الذراعان على استقامة واحدة بقدر الامكان . ويجوز ثنى ركبة الرجل الحاملة قليلا الى الامام	الجذع اماما مع رفع الساق خلفا	ميل
	أعلى	رفع — اعتدال
ملاحظة : (تعاد هذه الحركة بالرجل الأخرى ثم تدرج مع حركات مختلفة للذراعين)		

الموضوع	النـــداء	
	التنبيه	الحكم
رفع الركبة أماما ومد الساق وثنى الركبـة	الركبة اليسرى والذراعان أماما	رفع
بالتبادل مع مد الذراعين أماما	الساق اليسرى أماما	مد
ارفع الركبة اليمنى والذراعين أماما ثم امدد	الركبة اليمنى	ثنى
الساق أماما ثم اثن الركبـة الحاملة بالتدريج		
وللرجوع ارفع جسمك بان تمد الركبة المنثنية	الركبة اليمنى	مد
وتخفض الساق والذراعين	الذراعان والساق	خفض

الموضوع	النداء	
	التنبيه	الحكم
حركات الجنب		
ميل الجذع جانبا مع سند الرقبة	رقبة	سند
أمل الجذع جهة اليسار ببطء بقدر ما يمكن	الجذع جانبا الى اليسار	ثنى
ولاحظ ثبات القدمين واستقامة الرجلين واعتدال الرأس ثم يتدرج بحركات الذراعين كالوسط ثابت أو رفع الذراعين جانبا أو أعلى	الجذع أعلى	مد
(يعاد الى الجهة اليمنى)		اعتدال

الموضوع	النداء: التنبيه	النداء: الحكم
ثنى الجذع جانبا مع رفع الذراعين بالتبادل	الذراع الايمن أعلى والأيسر تحت	استعد
اثن الجذع جهة اليسار ببطء ولاحظ امتداد الذراع الاسفل والاعلى بقدر ما يمكن ثم ارفع الجذع إلى أعلى ببطء	الجذع يسارا	ثنى
	أعلى »	مد
	الذراعان	تبديل
يعاد من الجهة اليمنى بعد تبديل الذراعين	الجذع يمينا	ثنى
	أعلى »	مد
		اعتدال

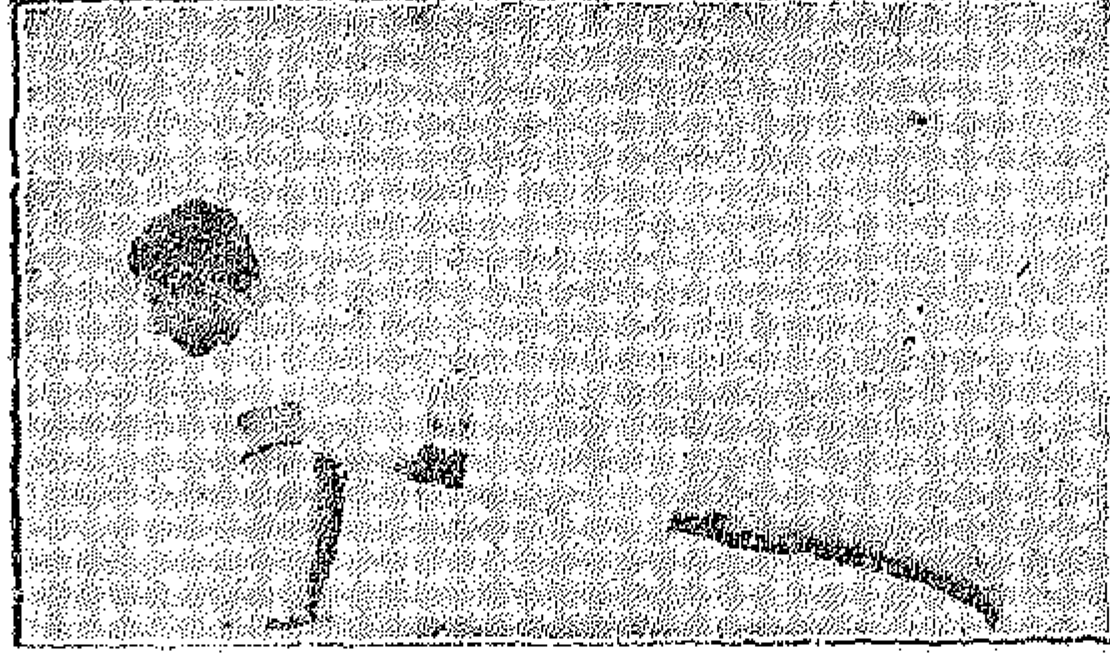
الموضوع	النداء: التنبيه	النداء: الحكم
	الذراعان اعلى مع فتح الرجل اليسرى جانبا	استعد
ثنى الجذع جانبا مع فتح الرجلين جانبا ومد الذراعين أعلى	الجذع يساراً	ثنى
	« أعلى	مد
ارفع الذراعين أعلى وانقل الرجل اليسرى جانبا قدر قدمين ثم اثن الجذع جانبا جهة اليسار ببطء بقدر ما يمكن ولاحظ استقامة الذراعين والرجلين وبطء الحركة والضغط على الرجل اليمنى وشد الرجل اليسرى ثم تعاد الحركة من جهة اليمين بعد فتح الرجل اليمنى	الرجل اليسرى فى مكانها	عد
	الرجل اليمنى فى مكانها جانبا	فتح
	الجذع يمينا	ثنى
	« أعلى	مد
	الرجل اليمنى فى مكانها	عد
		اعتدال

الموضوع	النـــداء	
	التنبيه	الحكم
	رقبة	سند
لف الجذع مع سند الرقبة	الجذع يساراً	لف
لاحظ تربيع الصدر واستقامة الرجلين واعتدال الرأس	« أماما	»
ويمكن التدرج بضم القدمين ورفع الذراعين جانبا أو الوسط ثابت	« يميناً	»
	« أماما	»
		اعتدال

الموضوع	النداء: التنبيه	النداء: الحكم
الطعن جانبا مع مد الذراعين بالتبادل	الذراعان أعلى	ثنى
اتبع التعلمات السابقة فى حركات الطعن ولاحظ لف الجذع جانبا مباشرة أثناء أداء حركة الطعن ثم عد الى الوضع الأصلى واطعن جانبا جهة اليمين	مع مد الذراعين بالتبادل بالرجل اليسرى	طعن

الموضوع	النداء: التنبيه	النداء: الحكم
الاستعداد للانبطاح « منظر جانبي »	الاستعداد للانبطاح « منظر أمامي »	
الانبطاح ثم الاستناد على يد ولف الجذع أعلى والوسط ثابت باليد الأخرى	القعود واليدان على الارض	استعد
(١) النزول بهيئة قعود ووضع اليدين على الارض (٢) مد الساقين إلى الخلف مع الارتكاز على المشطين والكفين مع شد الركبتين	الرجلان خلفا مع الارتكاز على المشطين واليدين	مد
(٣) ارتكز على يد ولف الجذع أعلى واليد الاخرى على الوسط.	مع الارتكاز على اليد اليسرى الجذع الى اعلى والوسط ثابت	لف

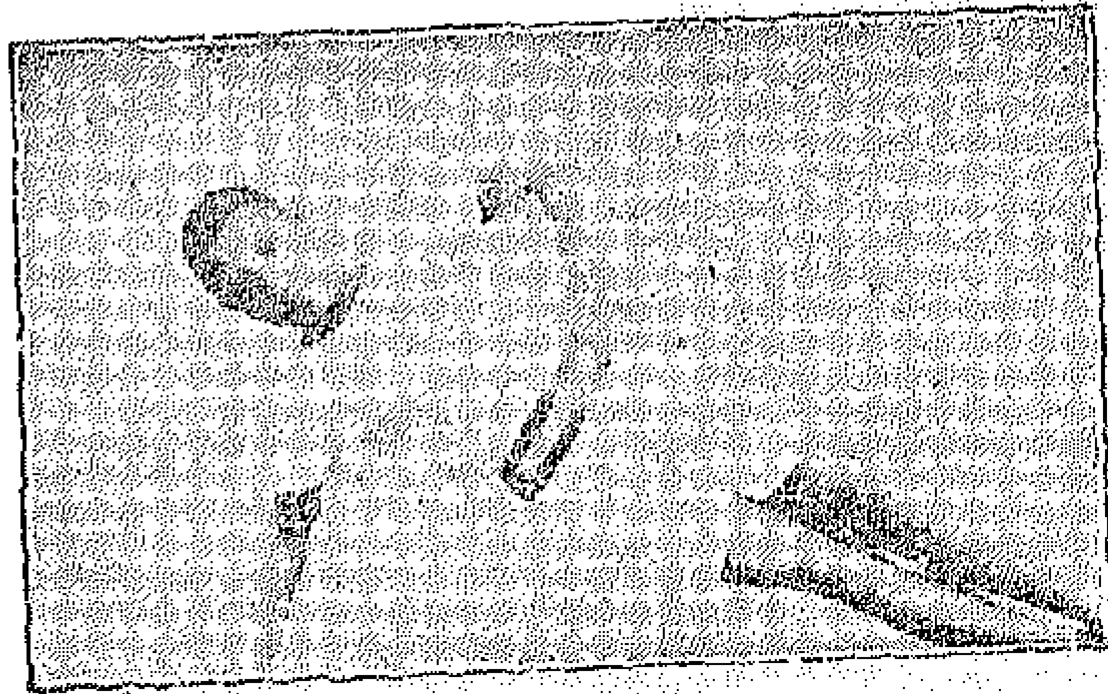
يعاد بالارتكاز على اليد اليمنى ولف الجذع أعلى والوسط ثابت باليسرى



الانبطاح

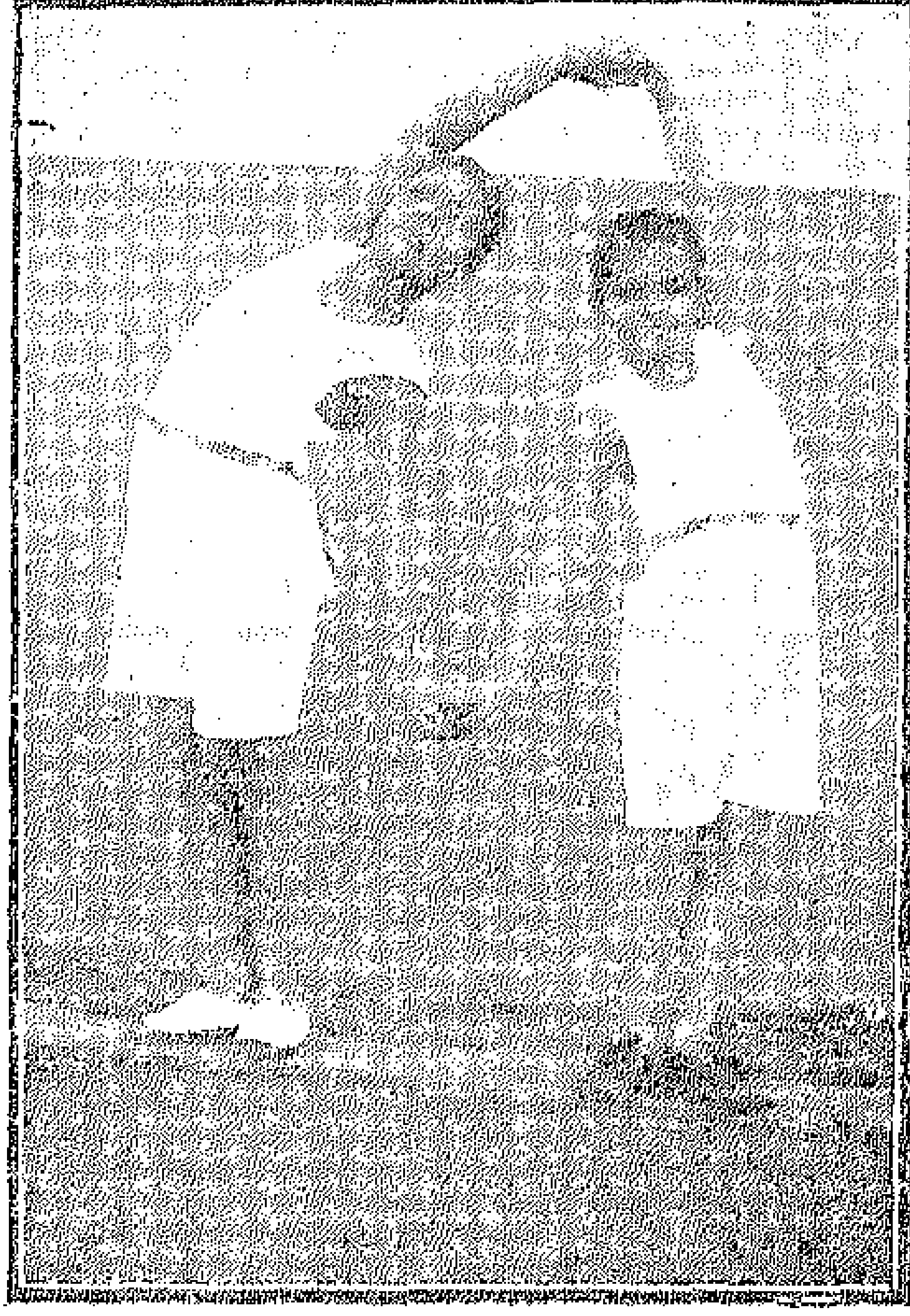
« مد الساقين الى الخلف مع الارتكاز على المشطين »

ملاحظة : يجب أن يكون الساق والجذع والرقبة والرأس على استقامة واحدة والنظر أماما

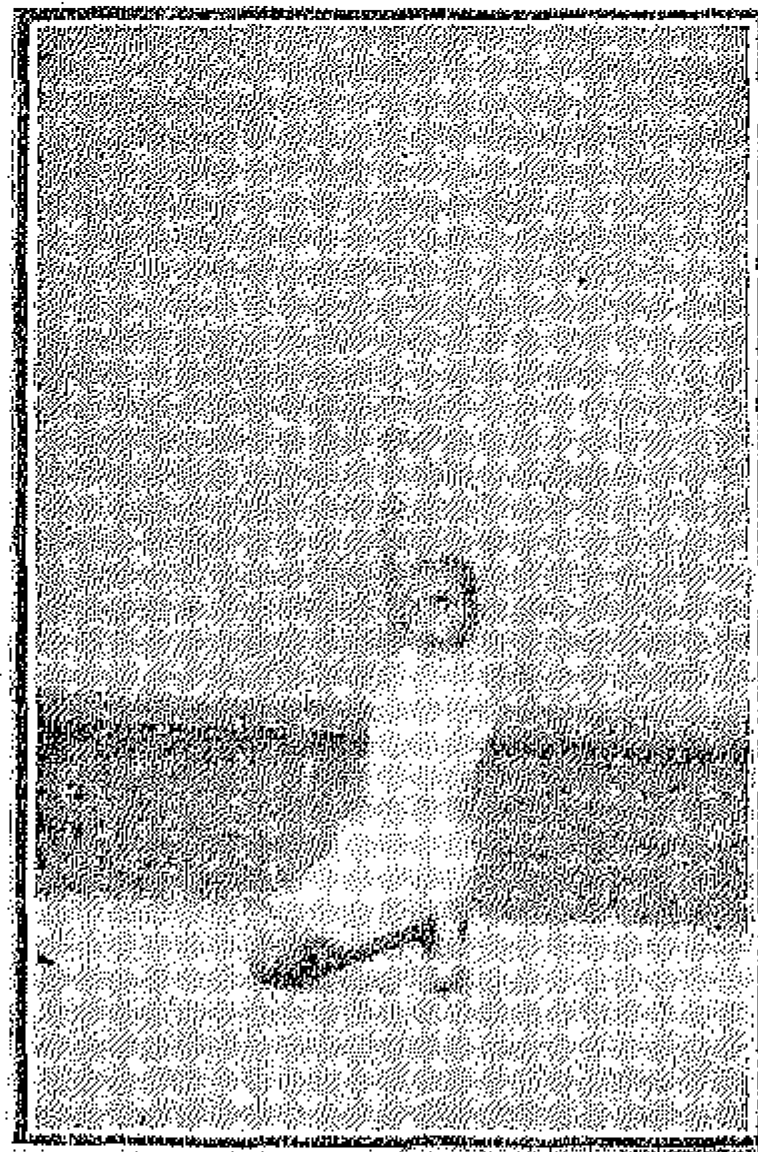


لف الجذع اعلى والوسط ثابت بيد من الانبطاح

« لاحظ استقامة الجذع والساقين والرأس كما سبق »



لف الجذع للداخل و الخارج مع اشتباك الذراعين



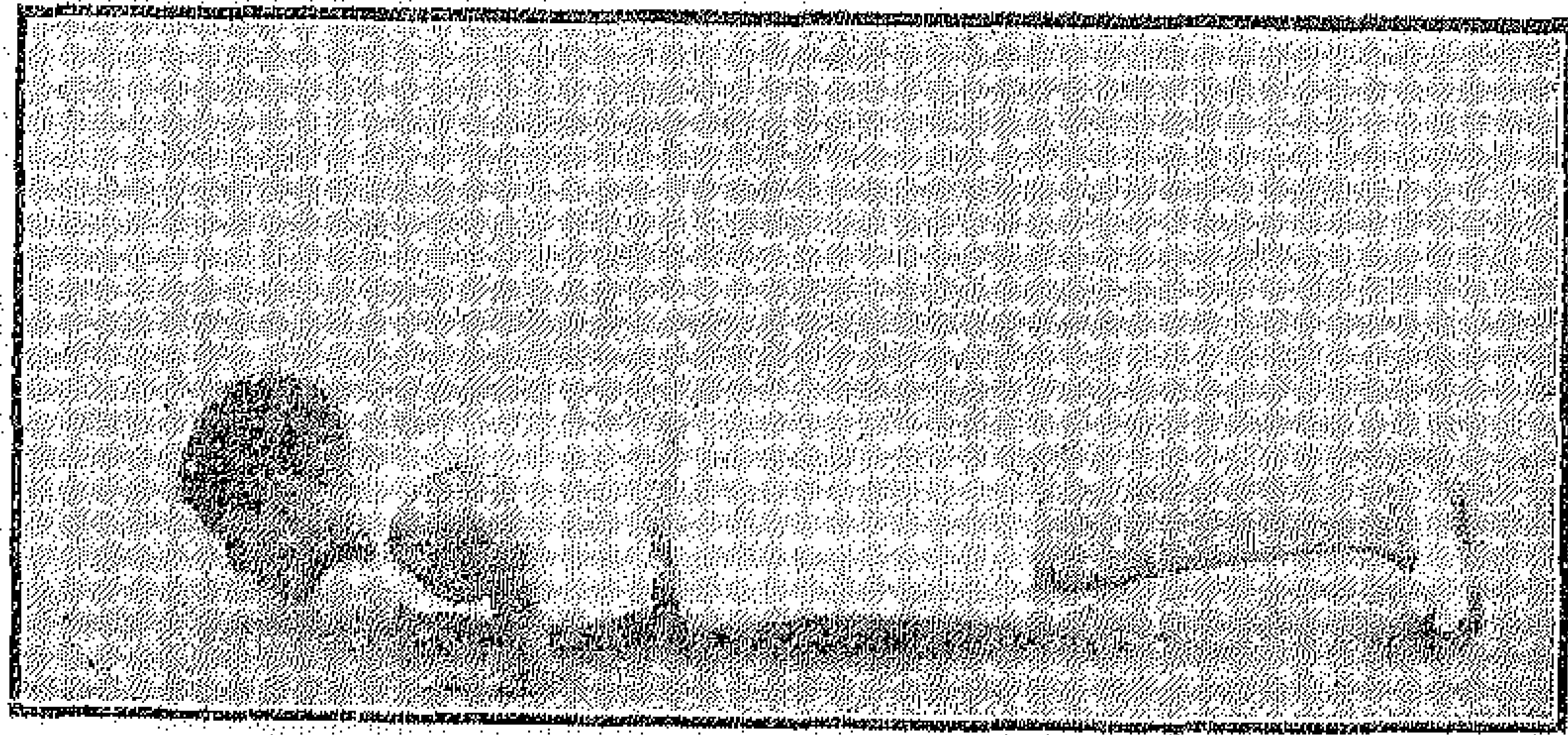
لف الجذع من الجثو على الركبتين والجلوس على الساقين
مع الارتكاز على المشطين و رفع الذراعين أعلى

حركات النظام	النداء	
	التنبيه	الحكم
حركات الكتفين تقوم الذراعان بهذه الحركات ويجب التدرج بتعليمها مركبة ومصحوبة بحركات الطعن وميل الجذع خلفا و أماما و جانبا		
	الذراعان اماما	ثنى
	باليسرى مع قذف الذراعين جانبا	طعن
		عد اعتدال
الطعن مع قذف الذراعين جانبا		
	تعاد باليمنى	

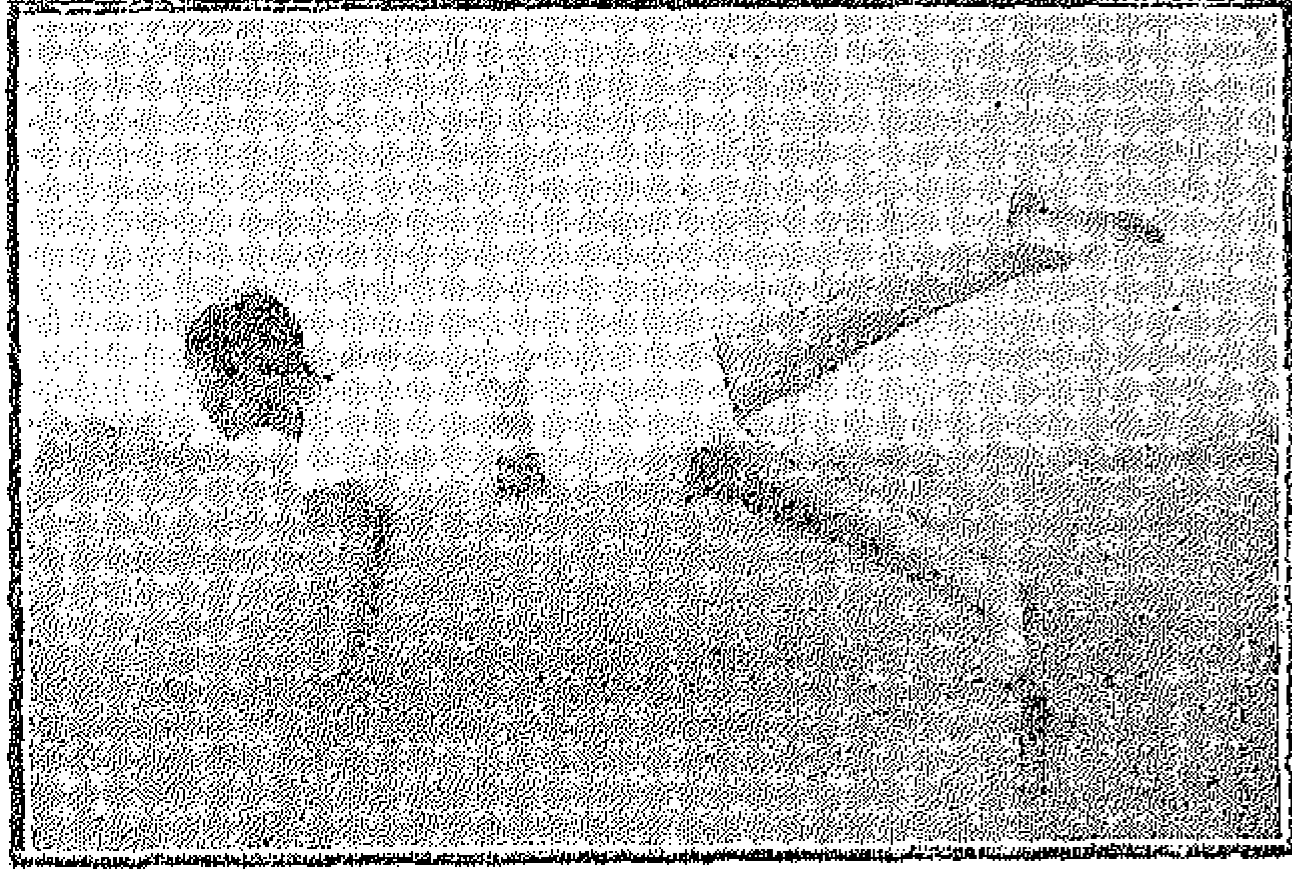
حركات البطن

تقوم حركات الرجلين وميل الجذع وثنيه والجنب والظهر بدور عظيم فى هذه الحركات ، ويجب الحرص الشديد على حرية التنفس فى أثناء أدائها، وملاحظة اختيار الحركات السهلة التى لاتتطلب جهدا فى ابتداء التعليم ثم التدرج الى حركات مركبة سهلة مثل الانبطاح ورفع الساقين بالتبادل وثنى الركبة مع قبض الساق ثم الانتقال الى حركات أرقى مثل ميل الجذع أماما معمد الذراعين أعلى حتى تمس أصابع اليدين أطراف القدمين أوميل الجذع خلفا مع مد الذراعين أعلى من الجثو على ركبة أو ركبتين أو من الجلوس على الارض أو على الساقين وثنى الجذع خلفا أو أماما

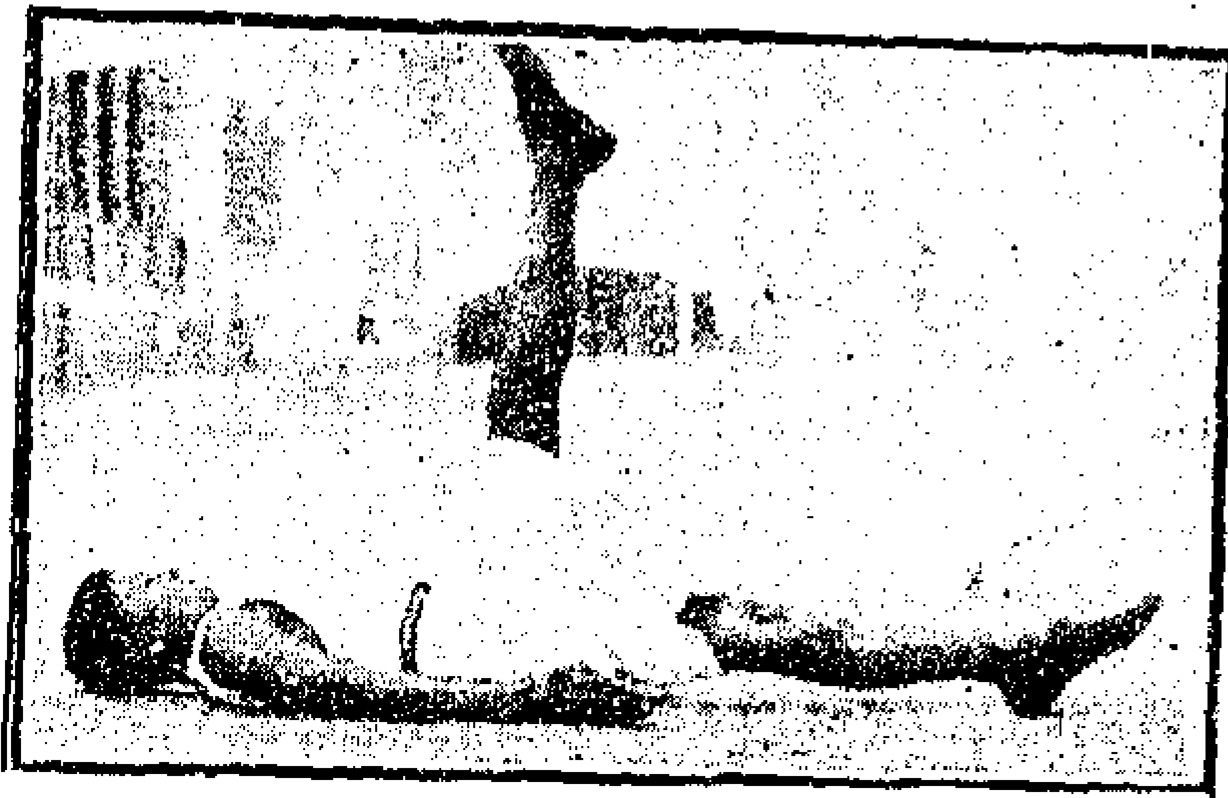
(انظر حركات ميل الجذع خلفا وأماما وحركات الجنب) فى الاشكال الآتية : —



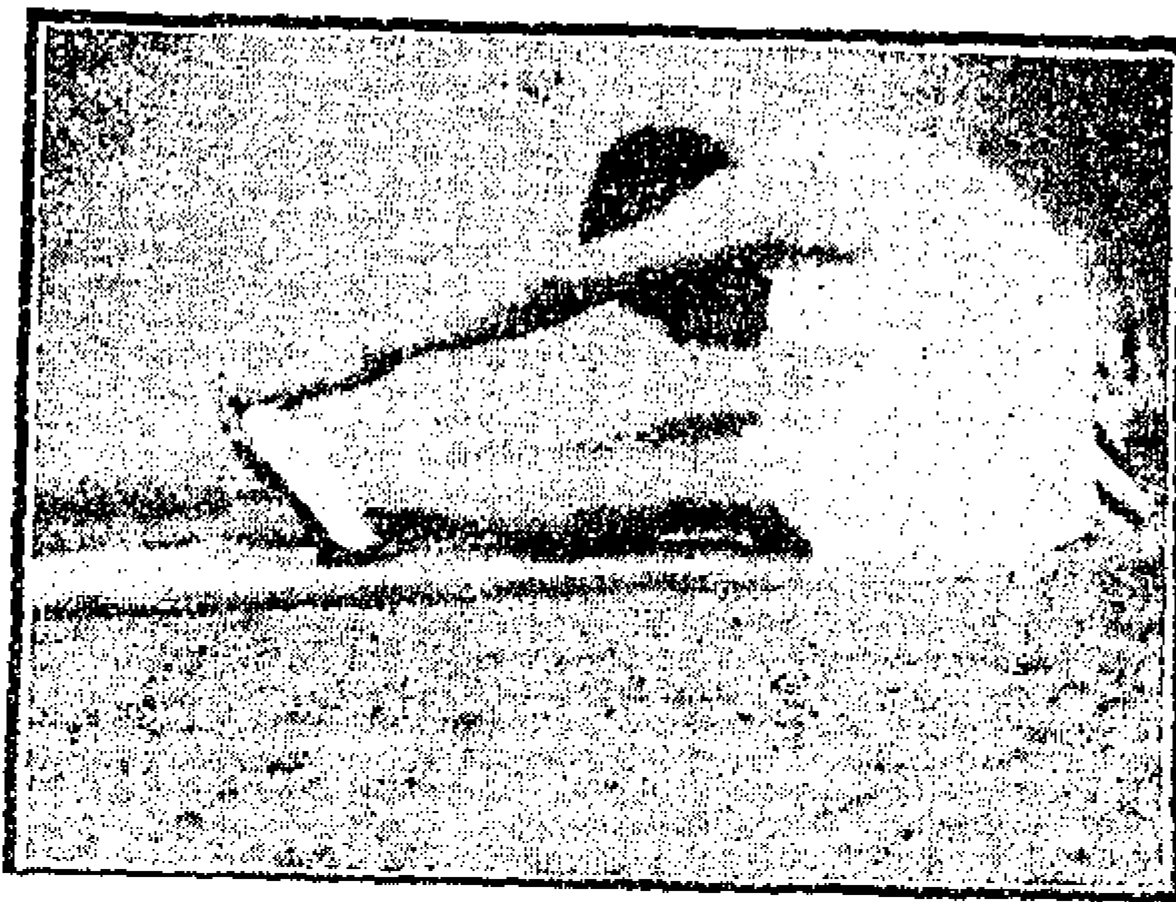
الانبطاح وثنى الذراعين



الانبطاح و رفع الساقين بالتبادل



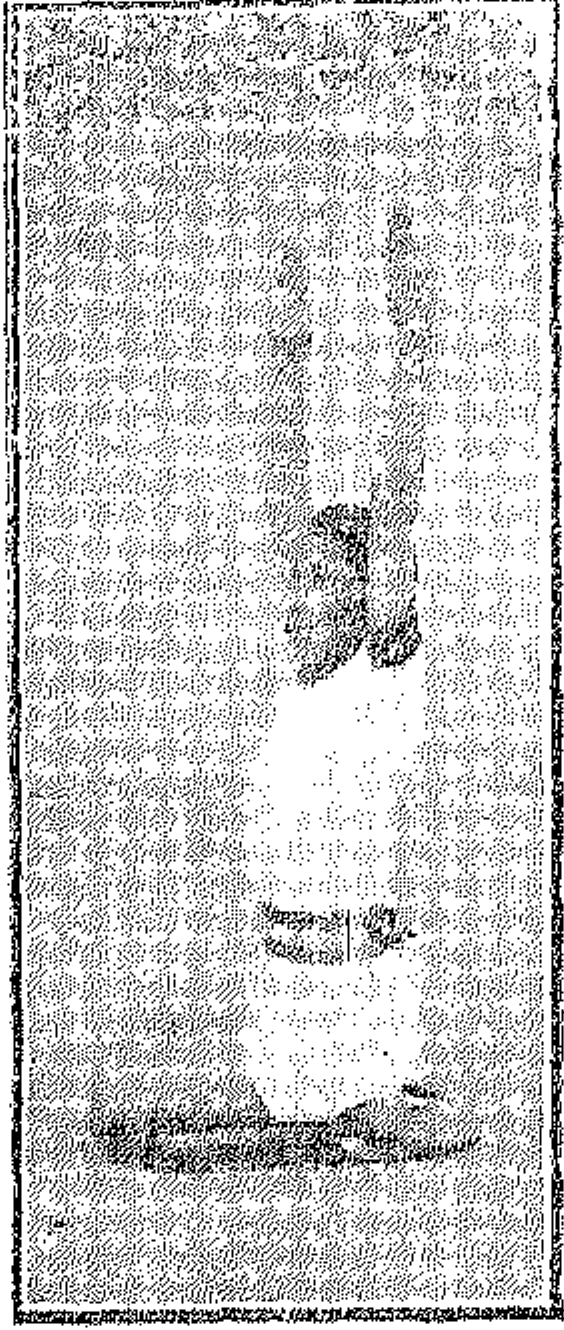
الاستلقاء على الظهر و رفع الساقين بالتبادل



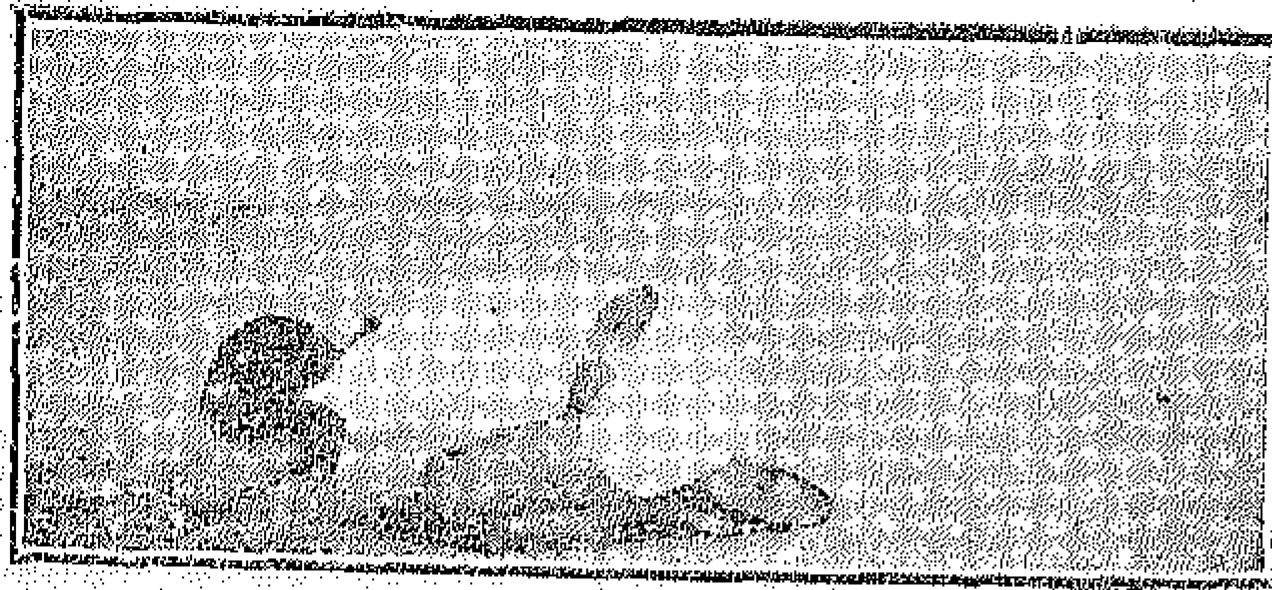
الذراعان اعلى وثنى الجذع اماما من الجلوس ومد الساقين اماما



ميل الجذع خلفا من الجثو على الركبتين
ومد الذراعين أعلى



لف الجذع من الجلوس على الساقين
ورفع الذراعين أعلى

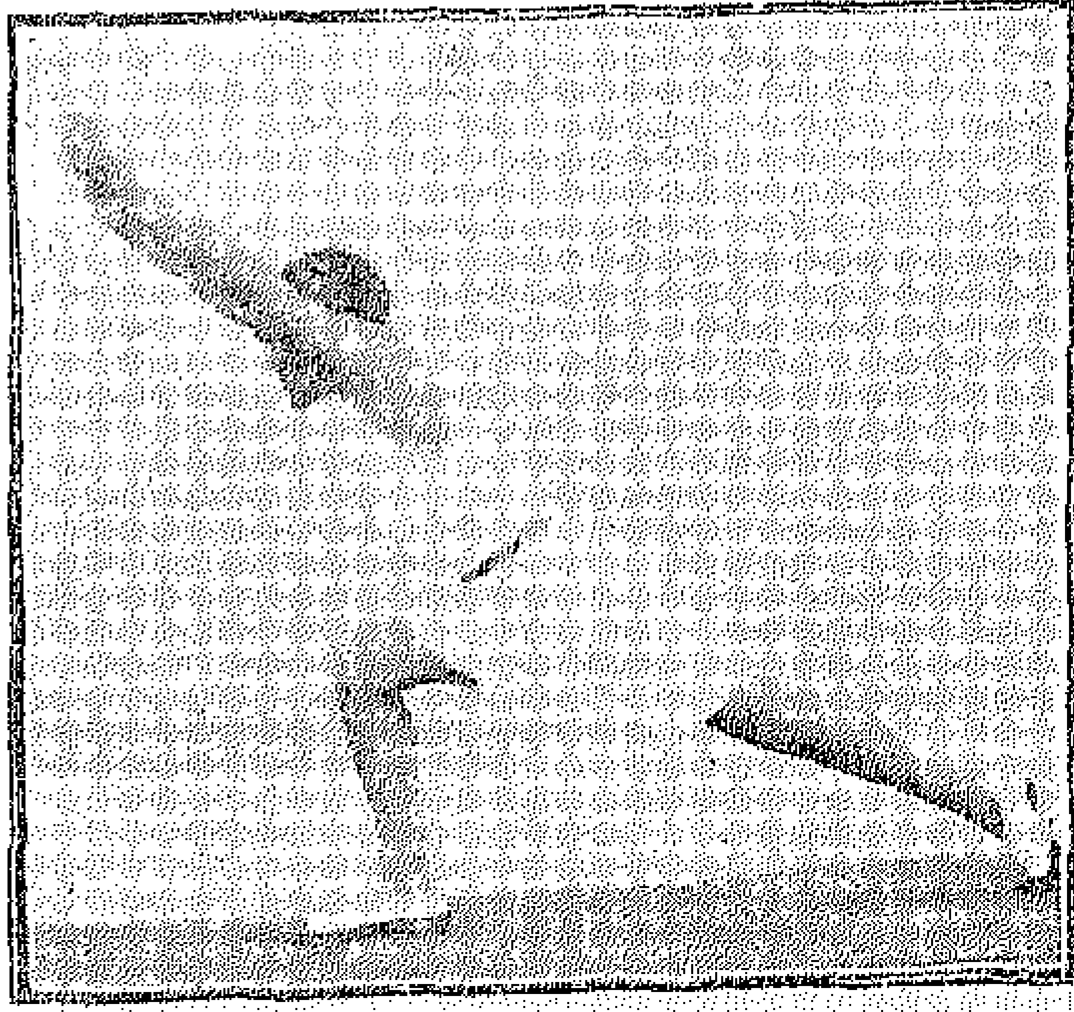


ميل الجذع اماما مع سند الرقبة

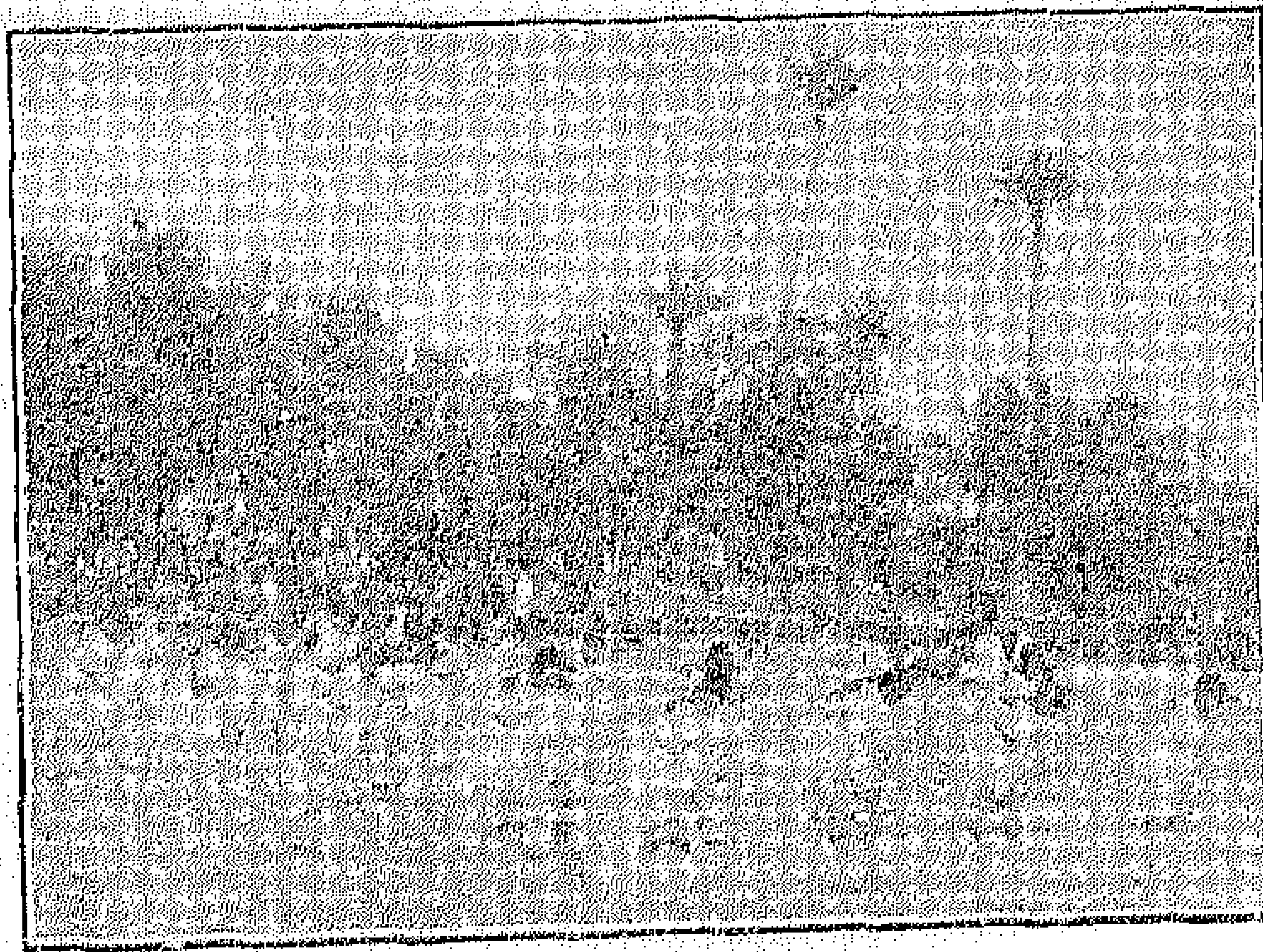
« ثنى الجذع اماما من الجلوس على الساقين ومد الذراعين أعلى »

حركات الظهر

تقوم بحركات الظهر حركات ميل الجذع وثنيه ولفه والطعن والبطن مصحوبة ببعض حركات الذراعين ، و يجب ملاحظة حرية التنفس فى أثناء ادائها والتدرج فى تعليمها من سهل الى صعب .



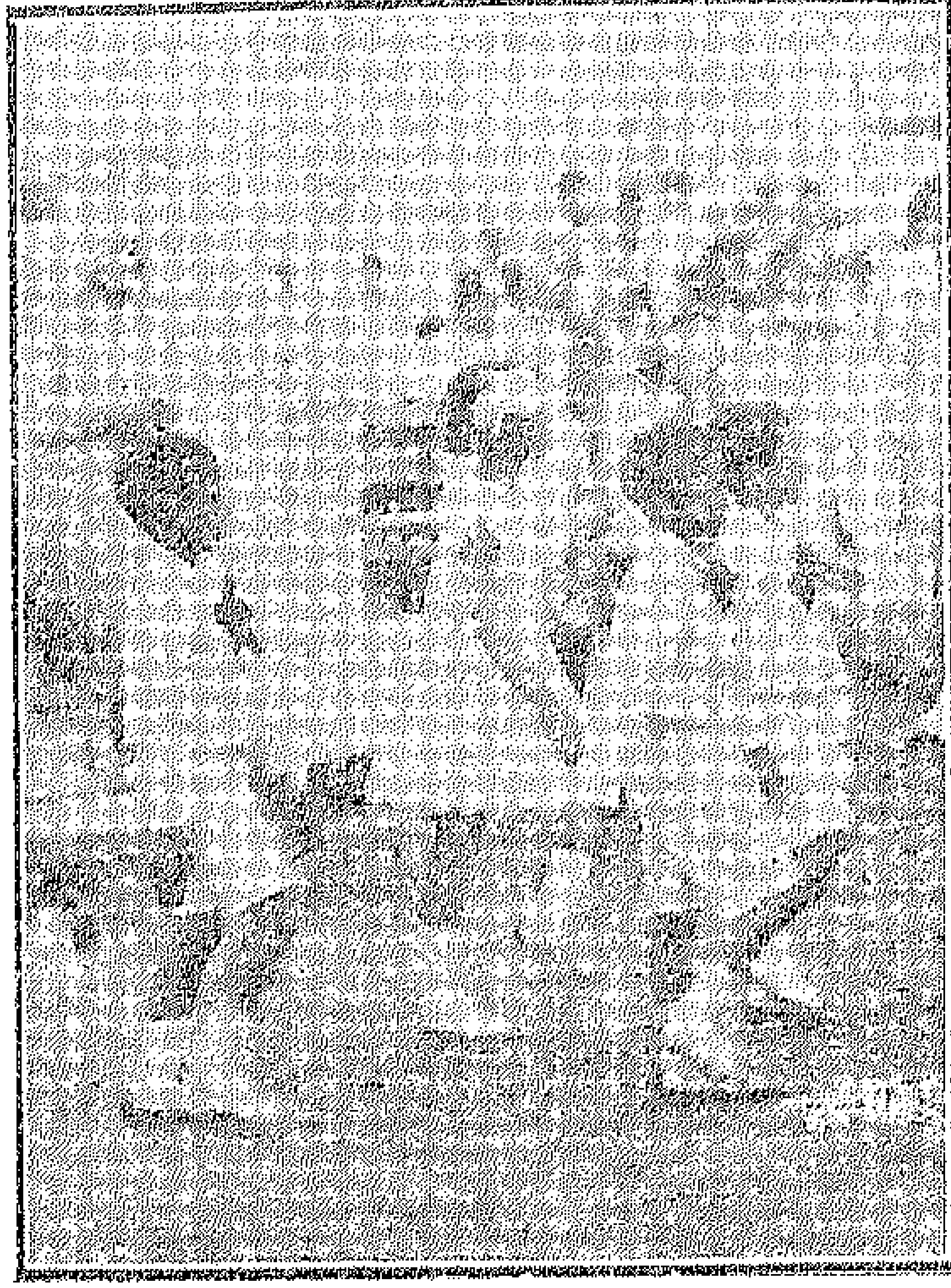
ميل الجذع اماما من الطعن خلفا بالرجل اليسرى ومد الذراعين



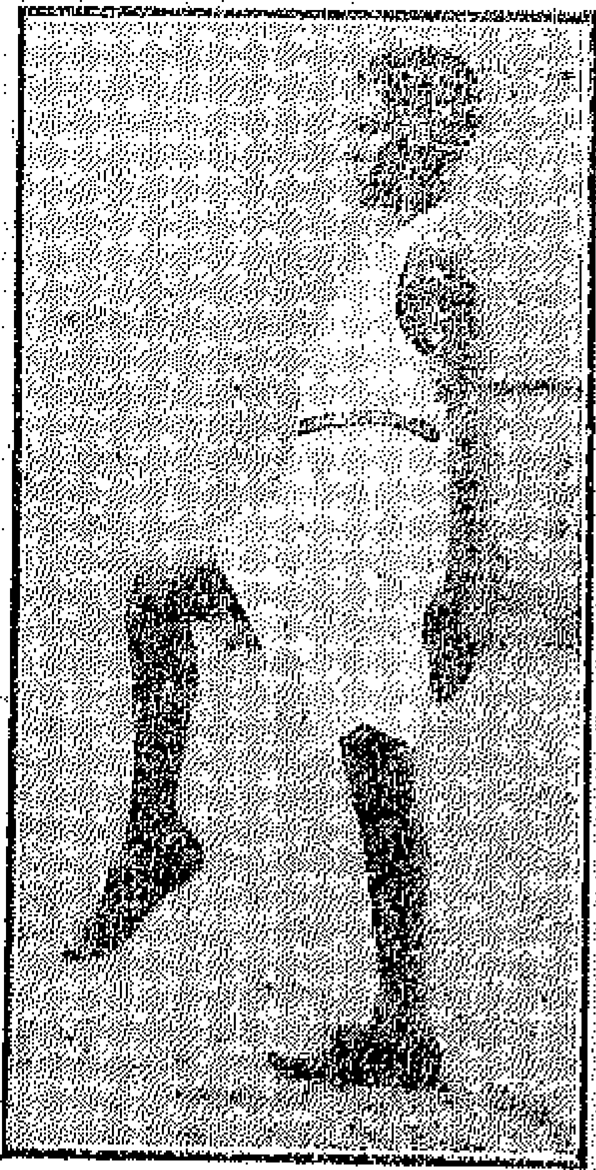
ميل الجذع اماما مع سند الرقبة

المشى والحجل والجرى

يمكن أداء هذه التمارين والصفوف فردية أو زوجية أو رباعية أو فى دائرة، ويجب التدرج فى تعليمها ثم يبدأ فى التدريب على أنواع المشى المختلفة



المشى على المشطين



« محلك سر »

تنظيم الخطوة أو « محلك سر »

يبدأ برفع الركبة اليسرى أماما مع شد المشط ثم تنزل القدم اليسرى على المشط وترفع الركبة اليمنى وتستمر الحركة بالتبادل.

لاحظ عدم اهتزاز الجسم والذراعين. ويحسن أداء هذه الحركة برفع الركبة أعلى بقدر ما يمكن

لتنتج الأثر المرغوب فى تقوية البطن والجهاز الهضمى . ويلاحظ فى أدائها البطء .

المشى مع رفع العقب

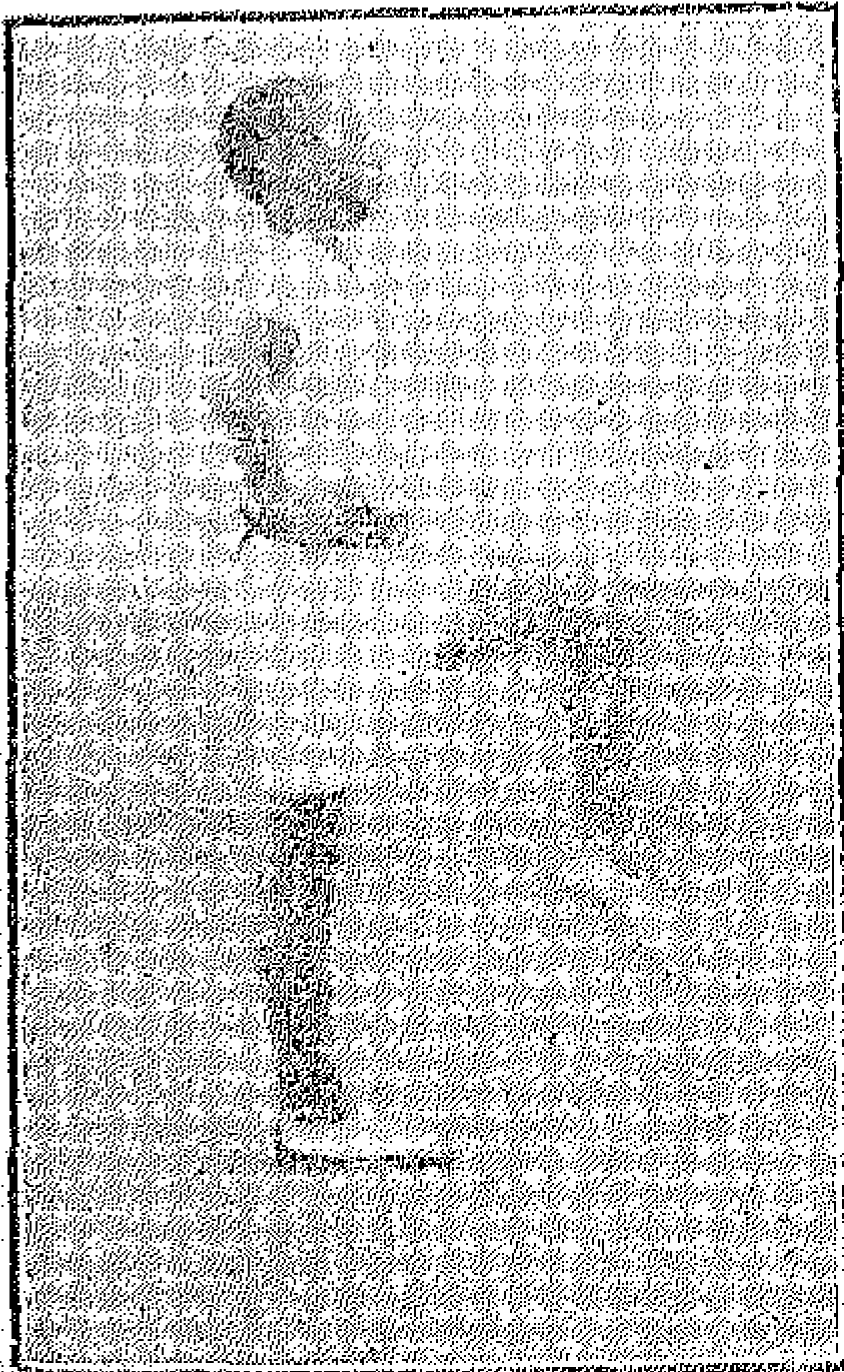
ابدأ بالرجل اليسرى وخفف السرعة وقصر الخطوة وارفع العقبين واثن الركبتين خفيفا أثناء السير وحافظ على اعتدال الجسم مع ميله خفيفا إلى الامام ويمكن أداؤها والوسط ثابت .

المشى المعتاد

ابدأ الخطوة بالرجل اليسرى مباشرة ولاحظ استقامة الجسم واعتدال الرأس واجعل حركة الذراعين على امتدادهما بدون تكليف . وفى حالة الوقوف تمم حركة الرجل المتقدمة والحقها بالمتأخرة وابطل حركة الذراعين

المشى مع رفع الركبة أماما

استعد بوضع اليدين على الوسط ثم ارفع الركبة اليسرى ثم الركبة اليمنى ولاحظ نزول الرجل على طرف المشط مع قصر الخطوة واستقامة الجسم وتربيع الصدر واعتدال الرأس ثم تدرج برفع الركبة إلى أعلى ورفع الذراعين أماما وجانبا وأعلى وبأداء الحركة من بطىء إلى سريع .



المشى مع رفع الركبة اماما والوسط ثابت

الحجل مع الوسط ثابت على رجل واحدة ثم على الرجلين بالتبادل

الحجل على رجل واحدة : ابدأ بالرجل اليسرى وذلك بأن تحمل جسمك عليها وترفع الرجل اليمنى الى الخلف مع ملاحظة ثنى ركبتها خفيفا وشد المشط ثم اقفز باليسرى قدر خمس خطوات قصيرة ثم اخفض الرجل اليمنى على المشط واحمل جسمك عليها وارفع اليسرى الى الخلف ثم اقفز باليمنى قدر خمس خطوات ثم تدرج بالحجل على الرجلين بالتبادل مرة على مشط كل رجل مع رفع الذراعين جانبا عند كل قفزة وخفضهما عند التبديل.

الجرى

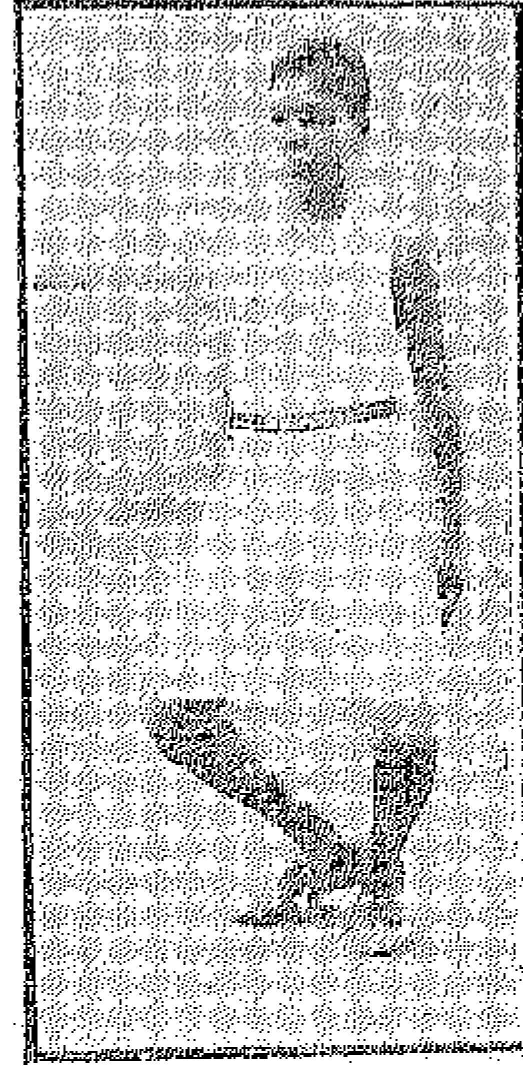
يجب تعليم ذلك للتلاميذ بالتدريج وبدون مجهود خصوصا مع الصغار أو المبتدئين فى التدريب . وسيأتى الكلام بالتفصيل على الجرى والعدو مسافات مختلفة فى الباب الخاص بذلك وإنما نذكر هنا ما يأتى على سبيل التدريب المبدئى

يجب التدريب جيداً على المشى بخطوات قصيرة سريعة على المشط مع ثنى الركبة ومرجحة الذراعين بهيئتهما الطبيعية مع ملاحظة قفل الكف خفيفا وثنى الذراعين من المرفق قليلا . ويتجنب حمل الذراعين على الصدر أو رفعه الى أعلى . ثم يتدرج بزيادة سرعة فتحة الخطوات وثنى الركبة أعلى. « سرعة زيادة » ثم يتدرج بالمشى الى مسافات قصيرة ثم يرجع الى «سرعة زيادة » ثم إلى المشى بخطوات قصيرة كما بدىء . ويلاحظ أثناء الجرى ميل الجذع خفيفا إلى الامام وحرية التنفس وضرورة حركة الذراعين ليقوما بعملية « التجذيف » .

حركات الوثب

فى التمرين على هذه الحركات يجب العناية بصحة الابتداء والنهاية فان الاولى عليها المسافة والثانية السلامة

وسيأتى الكلام على أنواع وأصول الوثب الطويل والعالى فى الجزء الثانى



الاستعداد للوثب



الانتهاء بالوثب

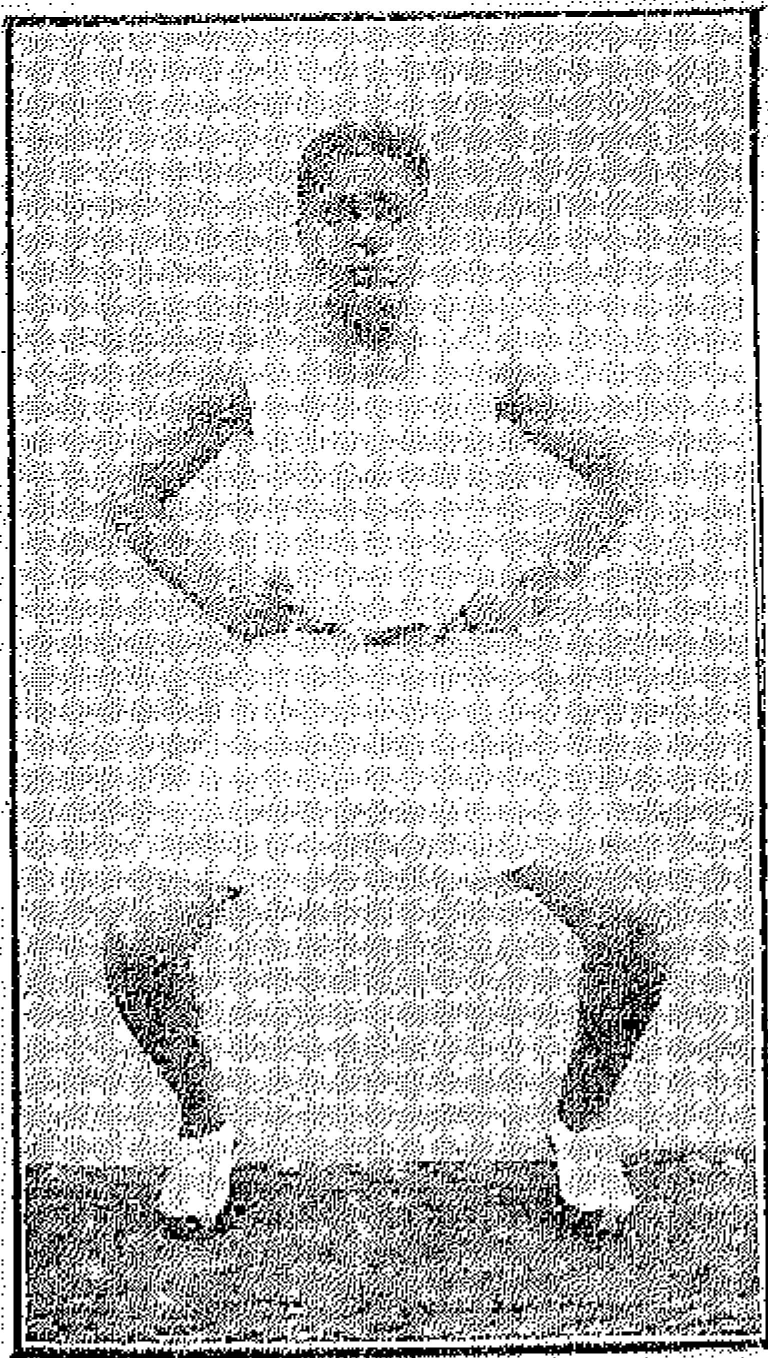
الوثب أعلى من فتح الرجلين جانبا (عرضا) والوسط ثابت

استعد — اعمل حركة الوسط ثابت وارفع العقبين واثن الركبتين خفيفا

١ — اقفز الى أعلى مع فتح الرجلين جانبا وانزل على المشطين مع ثنى الركبتين خفيفا

٢ — اقفز الى أعلى واجذب الرجلين الى مكانهما مع ثنى الركبتين ثم انزل على المشطين واخفض العقبين مع مد الركبتين

يمكن أداء ذلك مع حركات الذراعين المختلفة وتكرار الوثب



(الوثب عرضا والوسط ثابت)

الوثب أعلى والنزول مع ثنى الركبتين نصفا أو كاملا

١ — ارفع العقبين ٢ — اثن الركبتين خفيفا ٣ — اقفز الى أعلى وانزل على المشطين ثم تدرج فى الوثب مع حركات الذراعين والدوران الى جهات مختلفة بالنزول على المشط مع ثنى الركبتين نصفا أو كاملا مع ملاحظة استقامة الجسم

الوثب أعلى مع قذف الذراعين أعلى

استعد للوثب كما سبق وعند حركة الوثب اقذف الذراعين الى أعلى وانزل على المشطين مع ثنى الركبتين خفيفا واخفض الذراعين من أعلى الى أسفل

الوثب أماما بعد المشى خطوة

خذ خطوة بالرجل اليسرى واقذف اليمنى أماما بالقفز واجذب اليسرى وانزل على المشطين مع ثنى الركبتين حسب الطلب ثم اخفض العقبين مع مد الركبتين

تدرج فى التدريب بالوثب على مرتفعات بسيطة كحبل ثابت أو حبل متحرك أو كرسى المطعم . . . . الخ

بعد التدرج فى الوثب على مرتفعات بسيطة واتقان حركتى البدء والنهاية يحسن تدريب التلاميذ على الوثب الى مسافات أو بالتدريب على حصان الوثب بحركات سهلة

الالعاب المدرسية المنتظمة

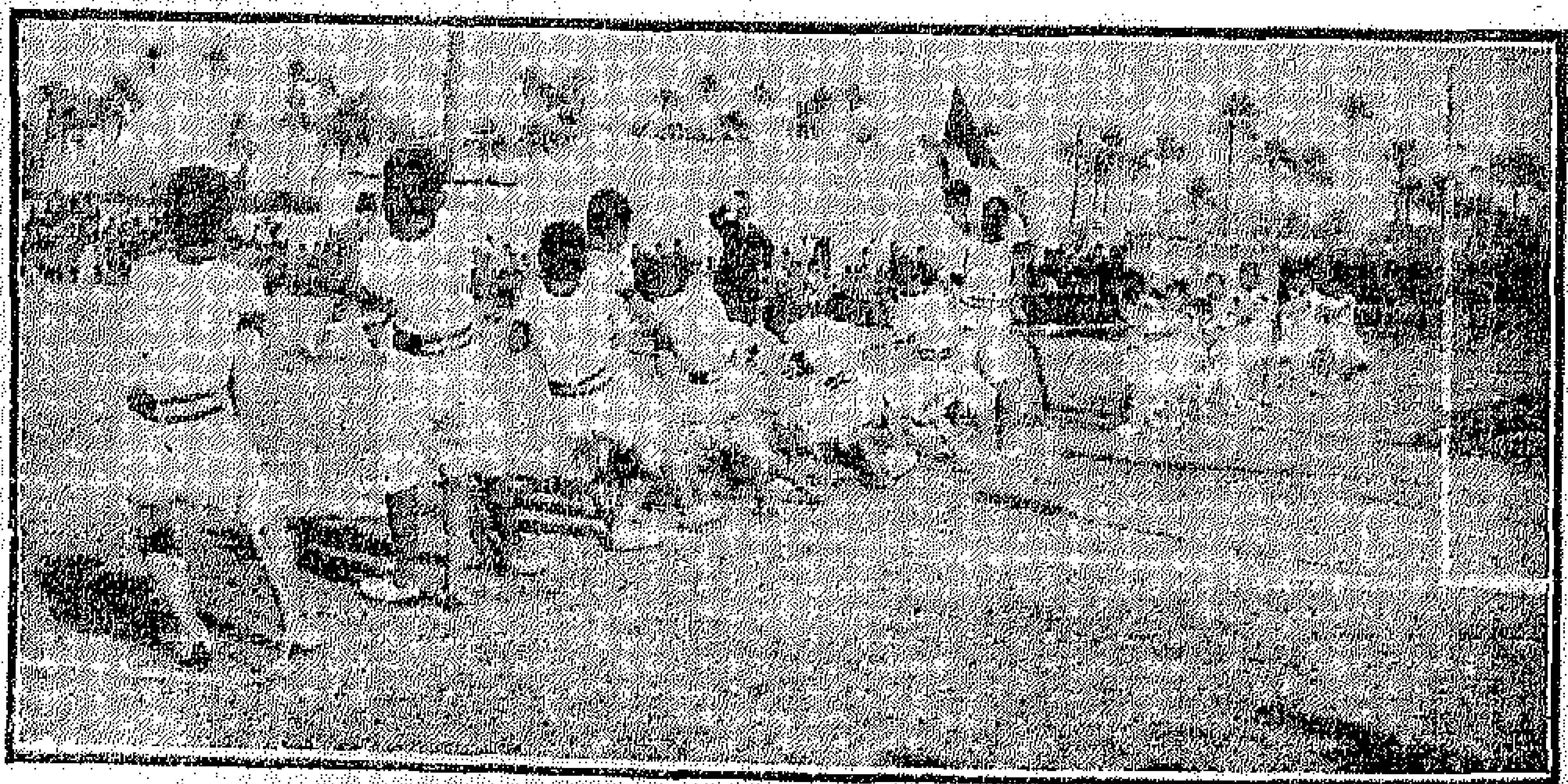
«أريحوا قلوبكم من الجد فان القلوب
اذا ملت عميت واذا عميت لم تفقه شيئا»
(للامام على كرم الله وجهه)

«وينبغى ان يأذن له (للصبى) بعد
الانصراف من الكتاب ان يلعب لعبا
جميلا يستريح اليه من تعب المكتب
بحيث لا يتعب فى اللعب ، فان منع الصبى
من اللعب وارهاقه الى التعلم دائما يميت
قلبه و يبطل ذكاءه و ينغص عليه العيش
حتى يطلب الحيلة فى الخلاص منه رأسا»
(رياضة الصبيان للامام الغزالى)

إن أحب أنواع التعليم الى نفس الصبي مايتمشى مع الرغبة لا الرهبة ، وخير أساليب التربية يدخل فى الالعاب . ولقد سبق أن شرحنا ضرورة وجود الألعاب المنتظمة فى المدارس لتكون جزءا لازما متمما لدرس التربية البدنية ، وأوضحنا ما للألعاب من الفائدة الصحية فى انماء ابدانهم ورقى مداركهم وتكوين اخلاقهم ، فيجب أن تبذل عناية خاصة نحو هذا النوع من التعليم . وعلى المعلم أن يختار من الالعاب مايتناسب مع حال التلاميذ وسنهم واميالهم وحال الجو . وليكن رائده فى درسه فهم نفسيتهم وتحسين صحتهم وتعويدهم ما يأتى :

(١) النظام أساس النجاح فى الحياة
(٢) ادارة شئونهم بأنفسهم وتحملهم المسئولية
(٣) طاعة قانون اللعب وأمر رئيس الجماعة والحكم
(٤) التعاون والتآلف والتنافس الشريف والصبر والمثابرة الى نهاية اللعب ونبذ الانانية
(٥) التمسك بآداب الحياة الاجتماعية وضبط النفس ساعة الفوز أو الهزيمة
(٦) تدريب الفرد لصالح الجماعة
(٧) قيام كل فرد بواجبه خير قيام لصالح الجماعة

ويجب التدرج فى تعليم الالعاب من حرة سهلة الى العاب الجماعات الصغرى ثم الجماعات الكبرى. ونذكر هنا بعض الألعاب الحرة والجماعات الصغرى على سبيل المثل. ويجب أن يشجع المعلم تلاميذه على ابتكار بعض الألعاب وتنظيمها، كما يجب عليه أيضا أن يشجع العاب الجماعات فى جميع فصول المدرسة، وأن تتبارى الفرق لغرس الروح الرياضية فى صفوف جميع التلاميذ من الصغر. وسيرد شرح العاب الجماعات الكبرى بالتفصيل ان شاء الله فى الجزء الثانى



شد الحبل

« سباق الوثب »

يقف التلاميذ صفا واحـدا وظهورهم الى الحائط على استعداد للجرى فاذا سمعوا صفير المعلم تحركوا من اماكنهم واثبين إما على القدمين معا أو على قدم واحدة الى ان يصلوا العلامة المطلوبة و يعاد مرة أخرى

« جمع الـكرات »

يقف المعلم فى وسط دائرة صغيرة و يتفرق التلاميذ حول هذه الدائرة فى الملعب . ثم يدحرج المعلم الـكرات فى جهات مختلفة و يبدأ التلاميذ فى جمعها بسرعة و الفائز من جمع اكثرها بسرعة

« ضرب الـكرات »

يقف المعلم فى وسط دائرة و يقف التلاميذ خارجها . ثم يرمى المعلم كرات صغيرة فى جهات مختلفة و يحاول التلاميذ إصابتها باقدامهم ليعيدوها الى وسط الدائرة ثانية

« سباق الـكرة المتدحرجة »

يقف التلاميذ مجتمعين فى أحـد أطراف الملعب و يبدأون فى الجرى عند سماعهم الصفير . ثم يدحرج المعلم وراءهم كرات صغيرة لتصيب اقدامهم من الخلف . والغرض من هذه أن يصل التلاميذ الى الطرف الثانى من الملعب دون أن تصاب أقدامهم بالـكرات

« على العالى »

يختار اللاعبون أحدهم ليكون « مساكا » ثم يقف كل لاعب فى موضع بحيث يكون مرتفعاً عن الارض كأن يقف على حجر أو يمسك بفرع شجرة أو يتعلق بشباك بحيث لا تمس رجلاه الارض وعند إشارة « المساك » بابتداء اللعب يجتهد كل لاعب أن ينزل الى الارض وينتقل الى موضع مرتفع عن الارض بسرعة وان امسك (المساك) أحد اللاعبين وهو على الارض يأخذ الممسوك مكان (المساك) وتعاد اللعبة

« عندك ملح »

يقف اللاعبون فى دائرة ويكون كل منهم فى موضع معين وبين كل لاعب وآخر مسافة مناسبة ويقف أحد اللاعبين فى الوسط ويسمى (السائل) وبعد أن يأخذ اللاعبون أماكنهم يذهب (السائل) لهم بالترتيب ويقول (عندك ملح) فيكون الجواب (عند الجار) وفى أثناء مرور (السائل) على اللاعبين يجتهد كل لاعب أن يتبادل مع أى لاعب آخر فى المكان بحيث لا يتمكن (السائل) من احتلال أى مكان يخلو واذا أفلح (السائل) فى احتلال مكان يحل صاحبه مكان السائل وتعاد اللعبة على هذا الترتيب

« فوق وتحت »

تقسم الفرقة الى قسمين ومع كل منهما عصا ثم يقفان فى صفين على مسافة ١٠ أقدام بينهما . وعند اعطاء الاشارات يمسك رئيس كل فريق

طرف العصا ويمسك نمرة (١) من الصف الطرف الآخر ويمشيان بها على الصف فيقفز نمرة (٢) فوقها ويمر نمرة (٣) من تحتها وهكذا ، إلى ان يصلا آخر الصف فيقف الرئيس فى آخر محل ويجرى نمرة (١) بالعصا الى أول الصف حيث يمسك نمرة (٢) طرف العصا الآخر ويعيدان العماية السابقة فيقفز (٣) فوق العصا و(٤) تحتها وهكذا الى الآخر فيقف هناك نمرة (١) ويعود (٢) الى أول الصف ويساعده نمرة (٣) وهكذا حتى يصير الرئيس فى أه ل الصف كما كان . والفريق الذى ينتهى أولا يكون هو الفائز .

« الصياد »

يجلس التلاميذ على مقاعد (كراسى) فى شكل دائرة ويقف (الصياد) داخل الدائرة ويسمى كل تلميذ باسم حيوان ثم يحكى الصياد حكاية يذكر فيها أسماء الحيوانات التى ذكرها . وكلما ذكر اسم حيوان أتى و جلس على الارض قرب (الصياد) وعند مايجلسون جميعهم على الارض يصيح فيهم الصياد (اذهبوا الى غابتكم) فيتسابقون الى الكراسى ومعهم (الصياد) ومن يبقى بغير كرسى يصير هو (الصياد) و تعاد اللعبة

« سباق القردة والخنجل »

يقف كل فريق فى صف وعند إعطاء الاشارة يجرى الأول من كل صف على يده ورجليه (يقلد القرد) إلى خط يبعد نحو ٣٠ ياردة وعند عودته يجرى قائما فيلمس من يليه فى صفه ثم يذهب إلى آخر

الصف . ثم يجرى من يليه (نمرة ٢) على يديه ورجليه « يقلد الحنجل » أي يكون وجهه الى أعلى حتى يصل الخط ثم يعود قائما ويجرى حتى يصل فيلمس (نمرة ٣) الذى يقلد القرد وهكذا حتى ينتهى الصف. والصف الذى ينتهى أولا هو الفائز .

« احترس »

ترسم الاطفال مربعا على الأرض لا يقل طول ضلعه عن ١٠ أمتار ثم يقفون داخل هذا المربع وينعزل عنهم واحد ويشرع بالقفز على رجل واحدة ويقول لهم « احترس » فيجرى كل منهم داخل المربع لئلا يلحق به فاذا لمس أحدا حل الملموس محله وهكذا

« اللبس »

تخلع الاطفال « الجاكتات » والطرابيش فيأخذها المعلم ويضعها فى صندوق ثم يقف التلاميذ فى صف واحد على بعد ٥٠ ياردة من الصندوق ويجعلهم يتسابقون فى اللبس بحيث لا يرجع أحدهم إلا بملابسه كاملة و «مزررة»

« جمع المحصول »

تصطف التلاميذ فى صف واحد وبجوار كل سلة (سبت) ثم على بعد ٢٥ ياردة منهم يوضع على كل مسافة قدرها ٥ ياردات عددا من الاحجار كرات صغيرة أو البطاطس او اكياس صغيرة بها حبوب الخ ثم تتسابق الاطفال فى جمع هذه الاشياء واحدة واحدة وتضعها فى السلة ثم يحملونها الى نهاية المسافة ومن يجمع كل الاشياء التى كانت أمامه ويصل أولا هو الفائز

« التقليد »

تقف الفرقة صفا واحدا ثم يقف امامها أحدهم ويأتى بحركات يقلدها التلاميذ كالنجار أو الحداد أو الزارع الخ ثم يحاول خلع ملابسه ويقوم بهذه الحركات بغاية السرعة أى أنه ينتقل من الواحدة الى الأخرى سريعا

« خذ وارجع »

تقسم الفرقة الى قسمين يواجه كل قسم الآخر وتكون المسافة بينهما عشرة أمتار على الاقل ثم تعطى نمرة مسلسلة لكل من الفريقين ويوضع فى وسط المسافة منديل أو راية أو ما شاكل ذلك ثم يقف المعلم فى الوسط وينادى نمرة ٧ مثلا فتخرج نمرة سبعة من كل قسم ويجتهد كل فرد أن يخطف المنديل من غير أن يمسه الآخر ويجرى الى صفه فاذا مسه وقع أسيرا

« احتلال الخندق »

تقسم الفرقة الى جماعتين ا و ب

تقف (ا) على خط فى صف واحد داخل مستطيل محدود (يسمى بالخندق) على بعد ٥٠ ياردة من (ب) ويكون بين ا و ب خط متوسط على بعد ٢٥ ياردة من الجماعتين يسمى خط حياد

ثم يحاول «ب» أن يخترق صف «ا» بان يعبر ذلك الخط المتوسط ليحتل مكان «ا» وتحدد ٣ دقائق للهجوم والدفاع عن الخط المتوسط

ثم يتبادل الفريقان ويصير المهاجم مدافعا وهكذا وتحدد ٣ دقائق لكل مسابقة والفوز للجماعة التى يصل منها عدد أكثر فى خندق الجماعة الاخرى

« تبادل الكرة »

يقف التلاميذ فى دائرة ويقف أحدهم وسط هذه الدائرة ويرمى الكرة الى أعلى فيتناولها التلاميذ بينهم ويجتهد التلميذ الواقف وسط هذه الدائرة أن يحصل على الكرة فاذا حصل عليها يرمى بها الى أعلى ومن استطاع أن يأخذها قبل سقوطها على الارض وقف وسط الدائرة مكان الاول وإلا يستمر التلميذ الاول كما كان

« ادخل بيتك »

يقف التلاميذ فى ٤ دوائر ويكون فى كل دائرة ٦ تلاميذ أو أكثر ثم يصفر المعلم فيخرج تلميذان من الدائرة الأولى ثم يجرى واحد منهم والآخر يطارده فاذا لحقه قبل أن يصل إلى إحدى الدوائر يلمسه بيده فيجلس الاول على ركبتيه ثم يلمس الثانى أحد الموجودين بالدائرة التى وصل اليها فيخرج الملموس ويجرى خلف اللامس الى الدائرة الأخرى وهكذا تستمر اللعبة

« الارنب الوثاب »

يقف ستة أشخاص بشكل دائرة بين كل اثنين منهم مسافة قدرها متران وترسم دائرة بالطباشير ليقفوا داخلها ويكون محيطها بعيدا عنهم بثلث متر وترسم فى وسط هذه الدائرة دائرة أخرى قطرها ٦٠ سنتيمترا ويقف فى داخلها شخص سابع ثم يعمل الجميع (وسط ثابت) ويرفعون الاعقاب ثم يجتهد السابع ونسميه هنا (الارنب الوثاب) فى القفز من الدائرة التى هو فيها الى خارجها من أى جهة سواء أكان القفز أماما أو خلفا كى يلمس بمرفقيه أحد الستة الواقفين حوله فاذا لمس أحدهم يقف مكانه ويأخذ الملموس محل الارنب ويجتهد الستة أن يقفزوا إلى جوار بعض كيلا يتمكن الارنب من لمس أحدهم بحيث يثب الجميع على أمشاط أرجلهم وألا يخرجوا من الدائرة التى حولهم . واذا لم يتمكن الارنب من لمس أحدهم عند القفزة الأولى فانه يرجع ثانيا واذا أخل أحد الستة الواقفين حول الارنب بأحد هذه الشروط دخل مكان الارنب

« الكراسى الموسيقية »

توضع عدة كراسى على شكل دائرة وتقف التلاميذ على دائرة أخرى خارج دائرة الكراسى بزيادة تلميذ على عدد الكراسى فاذا كان عدد الكراسى ١٢ فيكون عدد التلاميذ ١٣ وهكذا ثم تعزف الموسيقى (ان وجدت) أو يصفر لهم بصفارة . فتدور التلاميذ حول دائرة الكراسى جريا منتظما حتى اذا ما انقطع عزف الموسيقى أو صفر الصفارة مرة ثانية لجأ كل تلميذ

الى كرسى و جلس عليه ، فيبقى واحد من غير كرسى ، فيخرج من اللعب ثم يرفع كرسى من الكراسى .

وهكذا تكرر اللعبة حتى تنتهى بتلميذ واقف و تلميذ جالس فالجالس هو الفائز الاول والآخر هو الثانى

« كرة الميس أو الهدف »

الميس ـ أو الهدف هو قالب من الطوب أو قطعة من الحجر توضع رأسية بطولها فى جهة من الملعب .

الكرة — تصنع من الجوارب القديمة ومحشوة بالقطن أو الخرق القديمة

عدد اللاعبين — اللاعبون فريقان متساويان إلا إذا اتفق على غير ذلك ، و يحسن ألا يزيد عن خمسة ولا ينقص عن ثلاثة حتى لا تأخذ اللعبة وقتا اكثر من اللازم .

اللعبة — يقف الفريق المهاجم عند الميس و يبتدىء اللعب « بالقرعة » كما يأتى :

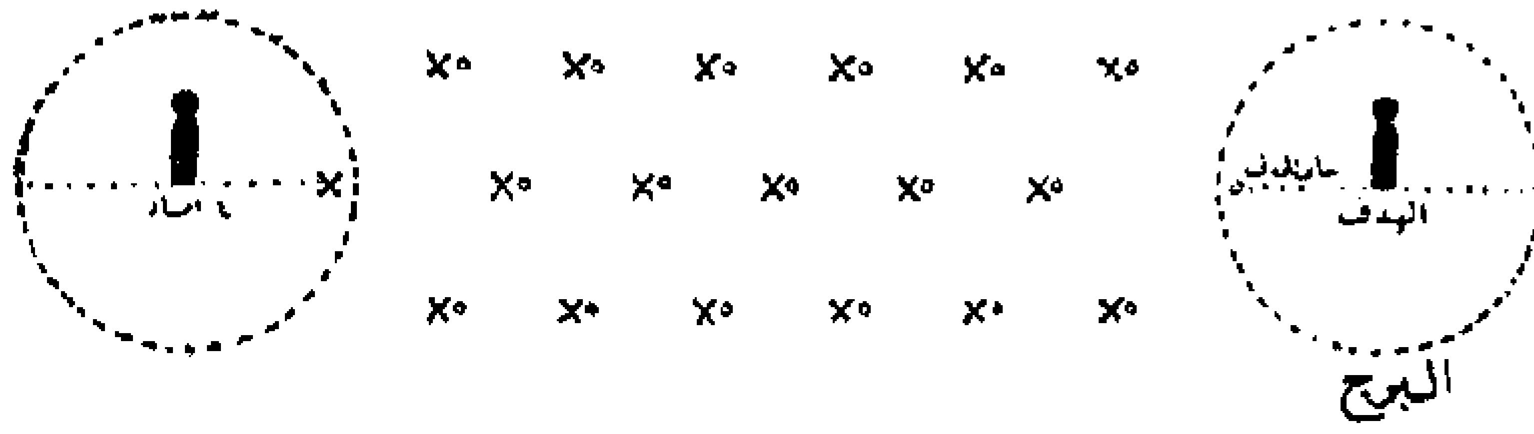
ا : عميه « عمياء » وسميت كذلك لأن اللاعب يضربها وظهره للمدافعين فلا يعرف أين يضربها .

ب : سنن « سنه » — تمسك الكرة باليد اليمنى وتضرب بها أيضا

ح : شكا — « شكو » — تمسك الكرة أيضا باليد اليسرى وتضرب بها .

ء : دق « دقة » يقذف اللاعب الكرة بيده اليمنى إلى أعلى ثم يصفق بيديه ويضرب الكرة بأحدى يديه .
هـ : « كحكه » يرفع اللاعب رجله اليمنى أو اليسرى كما يشاء ويمرر الكرة من تحتها إلى أعلى ثم يضربها باليد اليمنى أو اليسرى كما يشاء
و : « رجله » تضرب الكرة بعد رفعها قليلا بالرجل اليسرى أو اليمنى .

« اصابة البرج »



المكان : ترسم دائرتان قطر الواحدة أربعة أمتار والمسافة التى بينهما غير محدودة فتكون بحسب اتساع الملعب .
البرج : عبارة عن دائرة قطرها ٤ أمتار فى وسطها أما زجاجة أو « كلبز » يعين فى كل برج حارس للهدف .

تعليمات : (١) يقسم الفصل إلى قسمين يطلق على كل قسم لقب مثل « أبيض » و « اسود » وأن يرتب كل اثنين « واحد من كل قسم » فى مكان معين كما فى الرسم ويجب أن يكون لكل قسم علامة تميز لونه .
(٢) لايدخل أحد الفريقين داخل الدائرة خلاف حاميها (البرج)
(٣) لاتمكث الكرة أكثر من ٣ ثوان فى يد أحد اللاعبين وان لايمشى بها مطلقا وهى فى يده أكثر من خطوة واحدة .

(٤) اذا أخطأ أحد الفريقين فللحكم أن يعطى الكرة لأحد الفريق الآخر

(٥) بعد إصابة الهدف يرمى الحكم الكرة فى الوسط بعد الوقوف كما هو مبين بالرسم

(٦) يمكن إصابة الهدف برمية من زاوية

حارس الهدف : لايخرج من الدائرة وعليه أن يصد الكرة الى الخارج

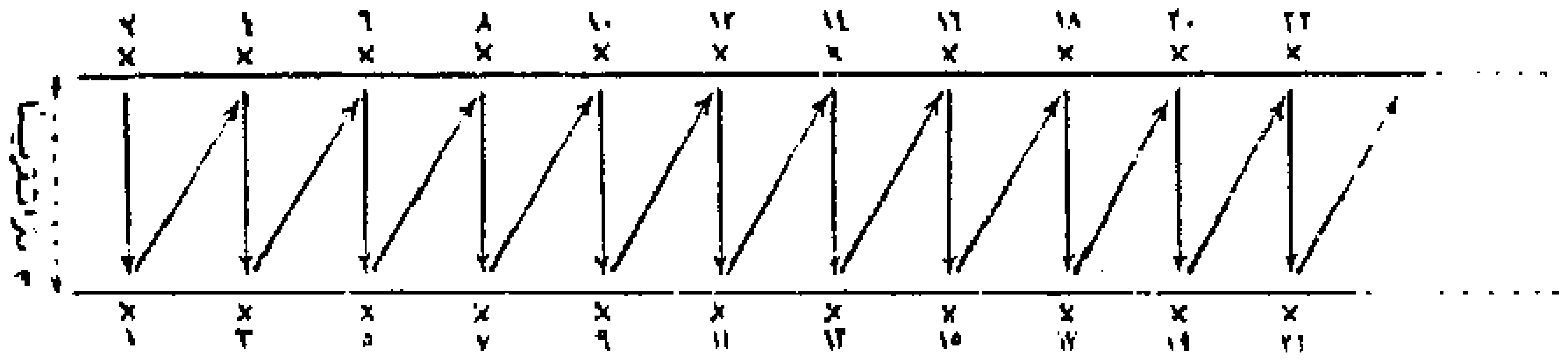
الحكم : يرمى الكرة فى المبدأ وبعد كل إصابة للهدف و يلاحظ الغلطات و يحسب نقطة لكل فريق يصيب الهدف

الكرة : يجدر أن تكون الكرة ككرة القدم .

ملاحظة : تمر الكرة باليد فقط ومحظور التصادم وضرب الكرة بالقدم أو مسك الاشخاص أو الملابس



« التبادل أو سباق البريد »

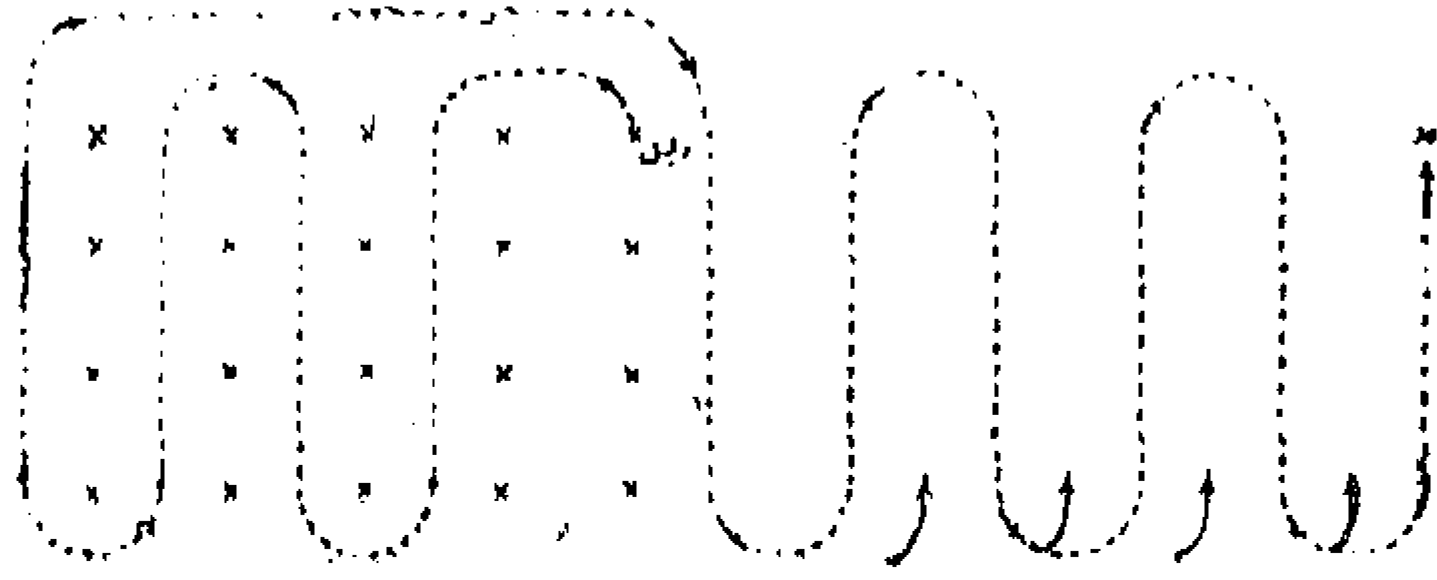


يقف الفصل فى صفين وكل صف يأخذ نمرة كما هو مبين بالرسم ويجب أن يكون بين الصفين مسافة ٣٠ مترا تقريبا

يبدأ بالجرى التلميذ نمرة٢ وعند وصوله للتلميذ نمرة ١ يلمس يده و يقف مكانه ثم يجرى نمرة ١ قاصدا نمرة ٤ و يلمس يده ثم يأخذ مكانه وهكذا حتى ينتهى الفصل و يتغير مكان كل صف — ولكى ترجع الصفوف كما كانت تعاد هذه اللعبة ثانية

يلاحظ المعلم أن كل تلميذ يصل لزميله لابد أن يلمس يده وأن يكون التلميذ المستعد للجرى فى مكانه بحيث لا يتقدم عن الصف

« الثعبان »



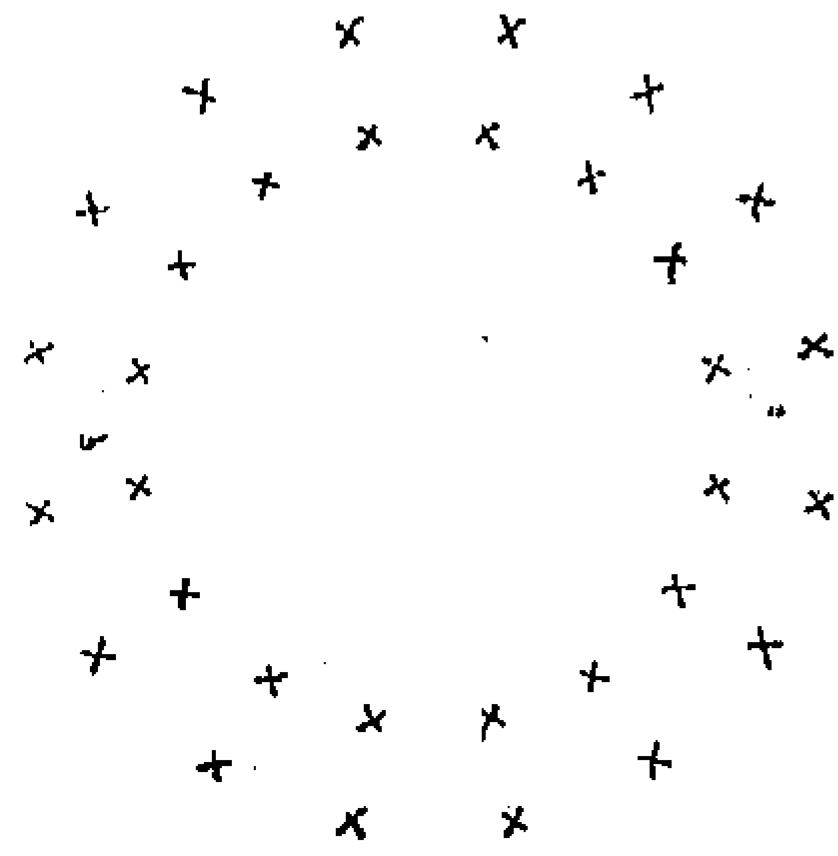
يقف الفصل فى صفين — ثم يؤخذ العدد ثم يكون أربعات ويضع كل تلميذ يديه على كتف من يكون أمامه

يعطى الأمر بالبدء فى السير فيمشى الصف الأول بين الصفوف كما هو مبين بالرسم وكلما وصل التلميذ الأخير يعقبه الصف الآخر وهكذا حتى ينتهى الصف الأول من المرور بين الصفوف ثم يأخذ الدليل فى الجرى بسرعة متوسطة حتى لا ينفصل التلاميذ بعضهم عن بعض .

وعند مايريد المعلم ايقاف السير يأمر الدليل بالوقوف فى مكانه فيتبعه زملاؤه الثلاثة وعقب ذلك يتبع هذا النظام دليل كل صف فترجع التلاميذ إلى أمكنتها .

ملحوظة : يجب عقب الانتهاء من مثل هذه الألعاب أن يعمل الطلبة تمرين تنفس حتى يتمكن القلب من أخذ ضرباته المنتظمة بعد هذا الجهد

« خـذلك زميـلا »

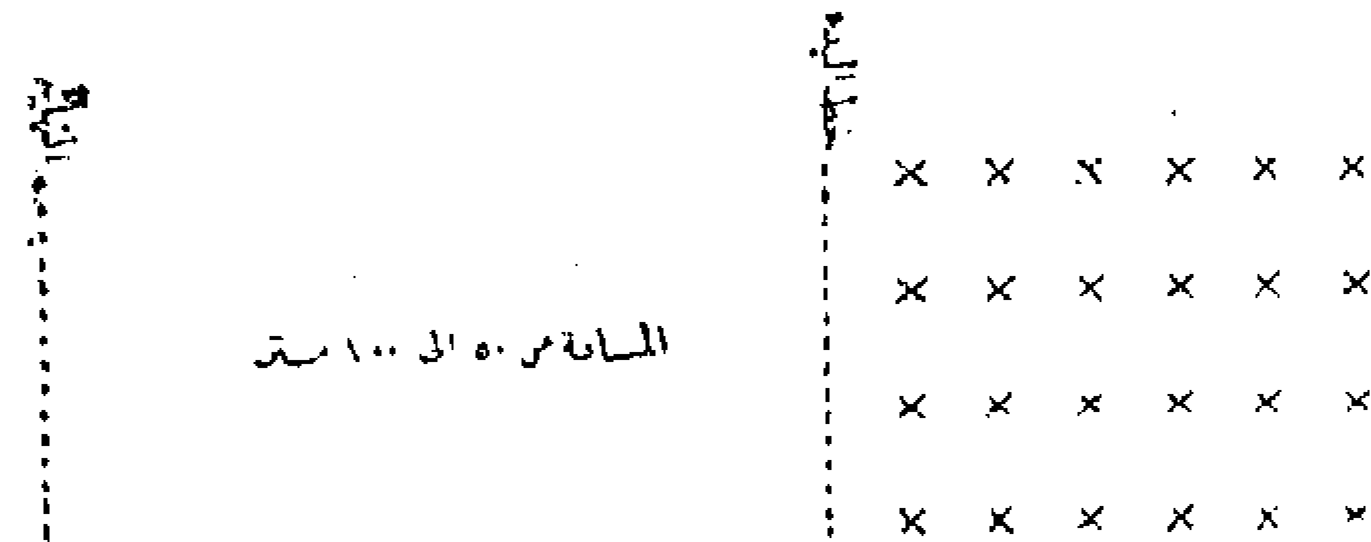


يقف الفصل فى دائرتين إحداهما داخل الأخرى

يأمر المعلم تلاميـذ الدائرة الخارجية بالجرى حول تلاميـذ الدائرة الداخلية مع ملاحظة أن يكون عدد تلاميذ الدائرة الخارجية اكثر بواحد وذلك بأخذ واحد من الدائرة الداخلية وامره بالجرى مع تلاميـذ الدائرة الخارجية وعند ما يعطى الأمر بالصفارة للوقوف يقف كل واحد خلف تلميذ من الدائرة الداخلية والتلميذ الذى لايجد له زميلا يعد « ميتا »

ملحوظة : يمكن جعل هذه اللعبة فى حالة اخرى بأن يجرى تلاميذ كل دائرة في جهة مخالفة للاخرى وعند اعطاء الأمر بالوقوف يقف كل واحد خاف زميله وفى كل مرة ينقص واحد من الدائرة الداخلية ويصرح له بالجرى فى الدائرة الخارجية

« من البطل ؟ »



يكوّن الفصل أربعات ويقف التلاميذ بعضهم خلف بعض كما هو مبين بالرسم

يبدأ الأربعة الأولون بالجرى لمسافة من ٥٠ إلى ١٠٠ متر ثم يؤخذ الأول (الفائز) جانبا وينصرف الثلاثة الآخرون إلى جهة أخرى ، ويتبع ذلك فى الاربعة التالين وهكذا .

يؤخذ أوائل كل أربعة من كل الفصل ويتسابقون فيظهر لك من بينهم الاول والثانى والثالث . الاول هنا هو (البطل)

ملحوظة : اذا عملت هذه العملية في كل فصل يمكن للمدرسة بسهولة معرفة بطل كل فصل وأيضا بطل المدرسة جميعها وهذه الطريقة مشجعة جدا وتجعل بين فصول المدرسة منافسة رياضية عامة

« الكبرى والخندق »

يقف الفصل فى صفين ويكون بين كل تلميذ وآخر مسافة كاملة من صفه .

تمر الكرة من دليل الصف الى آخر تلميذ ثم تعود بطريقتين :

(الاولى) برفع الذراعين إلى أعلى

(والثانية) بثنى الجذع أماما ومرورها بين الرجلين .

عندما يأمر المعلم بالبدء يثنى الدليل الجذع خلفا ويعطى الكرة الى من يليه ثم يسرع ويثنى الجذع أماما ويفتح رجليه وينتظر أخذ الكرة .

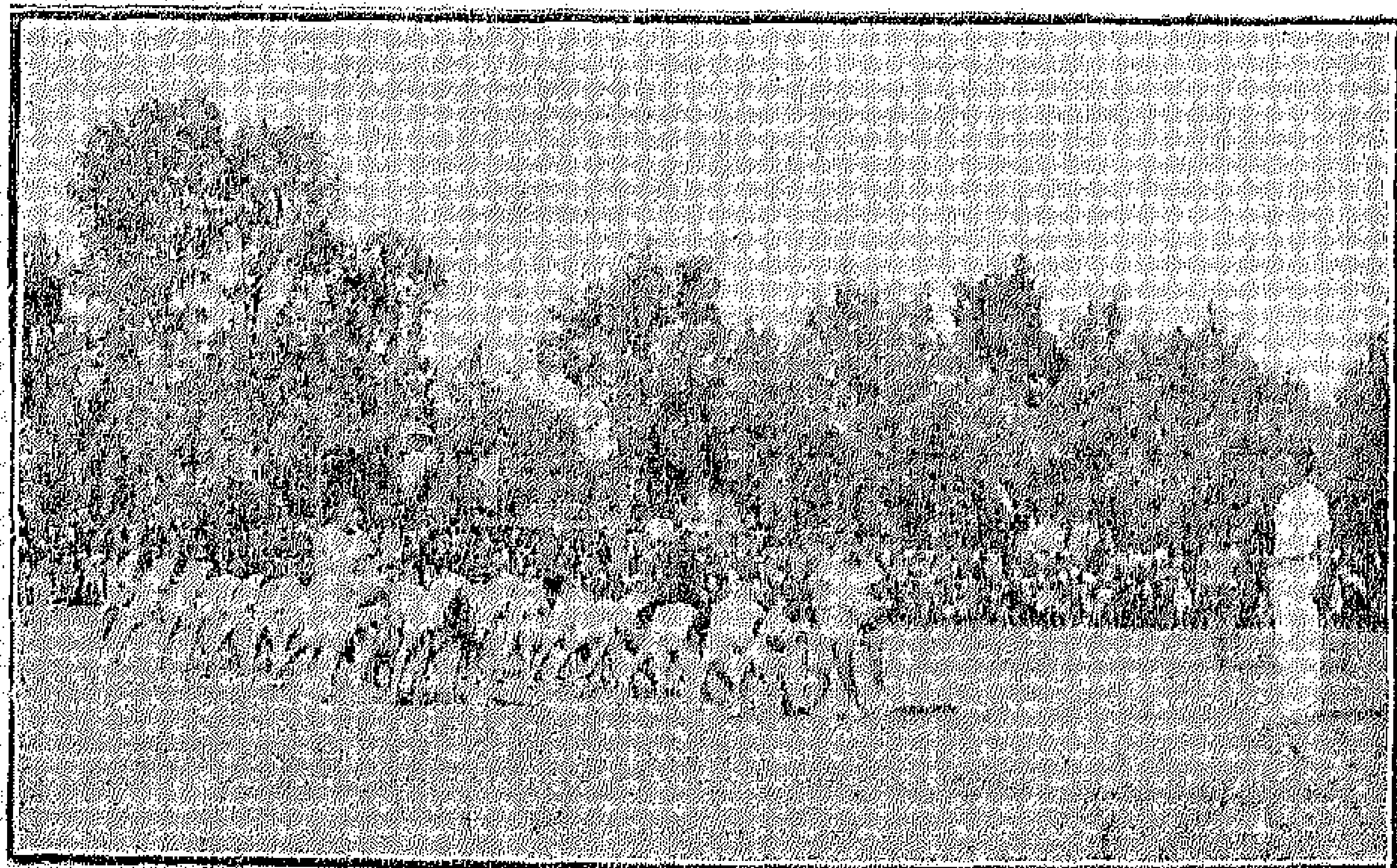
ملاحظة : محظور لف الجذع أو الالتفات يمينا او يسارا أثناء اعطاء الكرة من اعلى او اخذها من بين الرجلين .



« الكبرى والخندق »



« الكبرى »



« الخندق »

« وثب الضفادع »

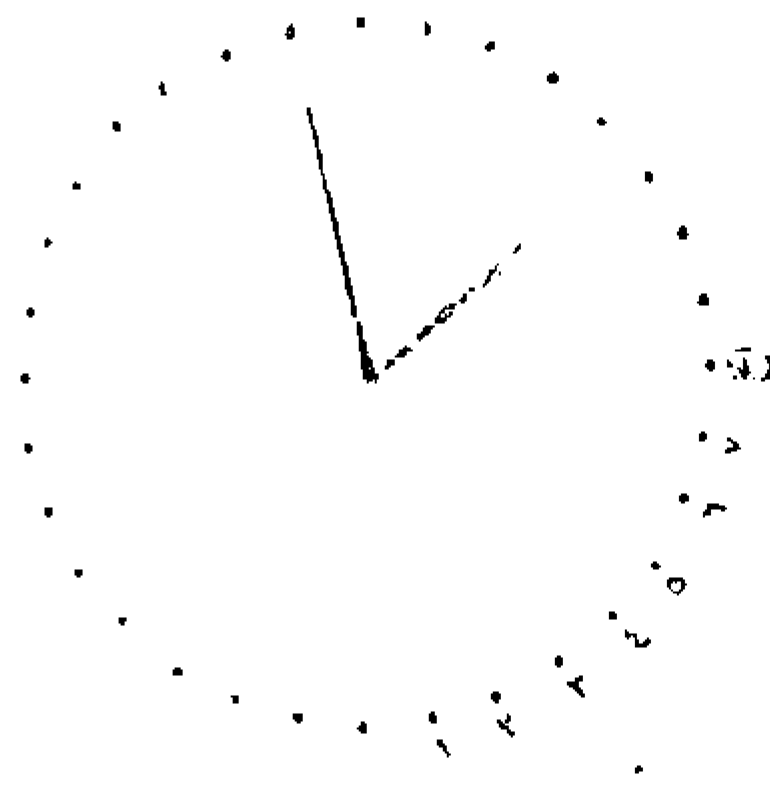


يقسم الفصل الى اربعة صفوف ويقف كل تلميذ على بعد ٥ أو ١٠ أمتار من زميله فى صفه.

عند البدء فى المسابقة يدور جميع التلاميذ إلى الجهة المتسعة ويقف كل تلميذ ثانيا بحيث يثنى جذعه الى الامام ويضع يديه على ركبتيه غير رافع رأسه.

يأمر المعلم التلميذ الأول بالاستعداد فيقف وعند سماع الصفارة يجرى ويمر على زميله بحركة وثب مرتكزا على كتف زميله ثم يعد خمس خطوات أو ثمانيا حسب الأمر وينثنى منتظرا زملاؤه حتى يمروا عليه وهكذا يتبعه الباقون.

« كن يقظا و مستعدا »



يقف تلاميذ الفصل صفا واحدا ثم يعدون اعدادا متسلسلة ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ الخ .

يأمر المعلم التلاميذ بعمل دائرة منهم ملاحظين الترتيب الذى أخذ ثم يقف المعلم فى الوسط ومعه زانة طولها نحو ٣ أمتار أو حامل الخرط و يوقف الحامل مثلا فى وسط الدائرة وقفة رأسية بشرط أن يكون الخطاف الحديدى فى الارض ثم يتحرك الحامل فى حالة رأسية فاذا تمكن التلميذ من الوصول للحامل ومسكه قبل أن يقع على الارض يرجع الى مكانه وإذا لم ينجح يعد « ميتا » ويذهب خارج الدائرة .

« التخلص من الكرة الدائرة »

التحضير : (١) كرة أو كيس من قماش الخيم مقاس ٢٥ سنتى × ١٠ سنتى مملوءا بالرمل — تربط الكرة أو الكيس بحبل بحالة جيدة .

(٢) ترسم دائرة بالطباشير حسب عدد تلاميذ الفصل ويرسم فى وسطها علامة .

اللعبة : يقف التلاميذ على الدائرة وبين كل تلميذ وآخر ٨٠ سنتى ثم يقف التلميذ الذى سيبدأ اللعب فى وسط الدائرة وعند سماع الاذن بالبدء تحرك الكرة أو الكيس حركة دائرية بحيث تمر الكرة على خط الدائرة وبحيث تقرب من لمس مقدم الاحذية . وعندما يرى أن حركته الدائرية انتظمت يقول « استعد » فكلما مرت الكرة يثب كل تلميذ الى أعلى حتى لا تمسه الكرة ، ثم بعد ذلك يطول محرك الكرة الحبل نحو متر ويستمر فى الحركة بشرط أن تكون يده قريبة من الارض حتى يكون محور الحركة منخفضا

انظر الرسم (صحيفة ٣٨)

ملاحظة : على الطالب اثناء الوثب ان ينزل على المشط مع ثنى الركبتين خفيفا وتكون يداه اما « وسط ثابت » او « سند الرقبة ».

« الفرسان »



التحضير : (١) ترسم دائرة بالطباشير قطرها نحو ٦ أمتار أو ٨ أمتار حسب عدد الطلبة .

(٢) يقسم الفصل الى فرقتين متساويتين فرقة الفرسان وفرقة الجياد .

(٣) تعطى كرة للفارس الذى سيبدأ اللعبة .

(٤) عند سماع أول صفارة تقف فرقة الجياد على الدائرة على ابعاد متساوية و يقف كل فارس خلف جواده .

اللعبة : (١) عند سماع الصفارة الثانية يركب الفرسان جيادهم .

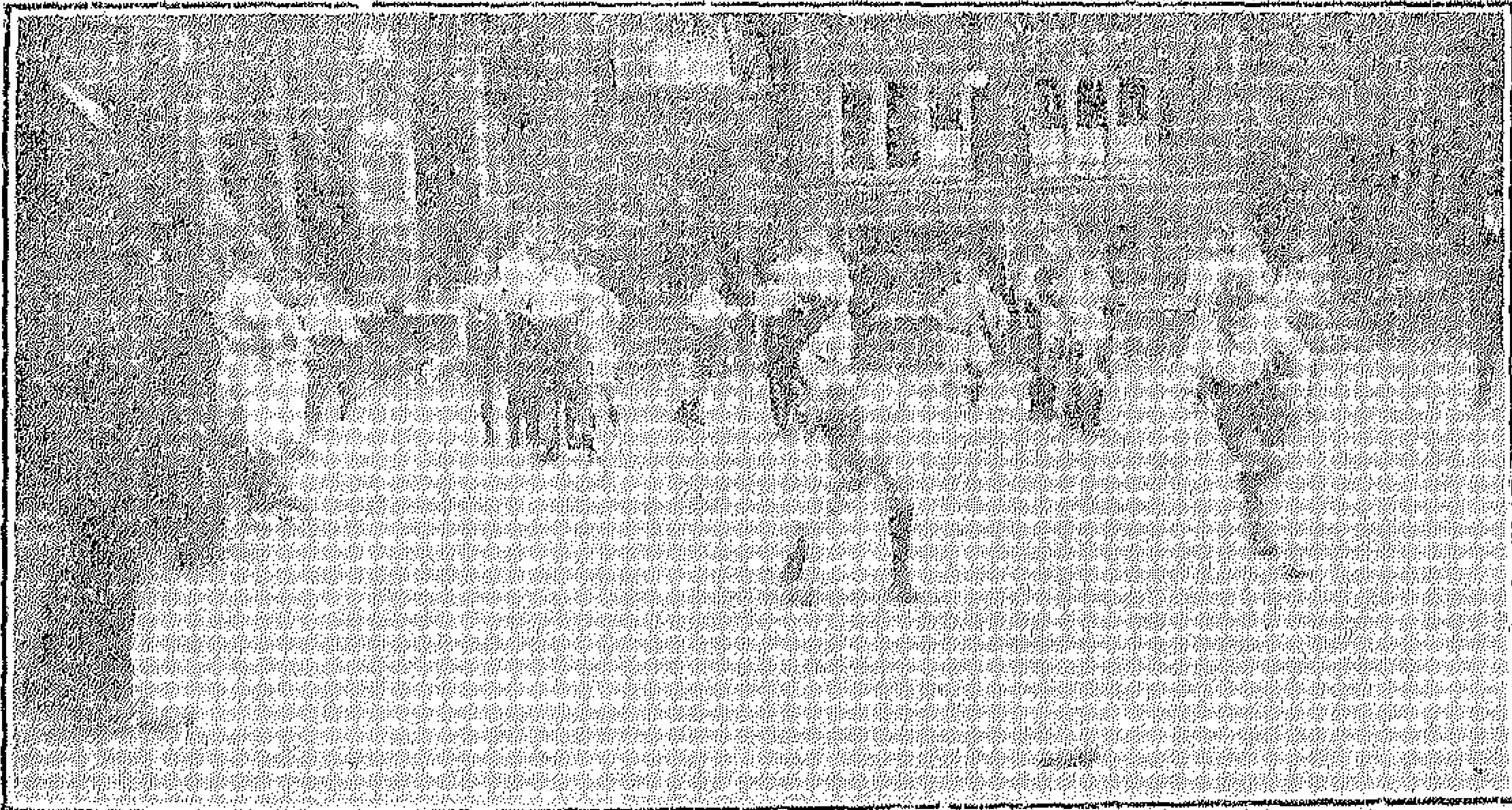
(٢) وعند سماع الصفارة الثالثة يضرب الفارس الكرة على الارض دفعتين وفى كل دفعة يلتقطها ثم بعد ذلك يقذف الكرة الى أى فارس وعليه أن يمسكها ثم يكرر مافعله الأول وهكذا .

(٣) اذا سقطت الكرة من أى فارس أثناء ضربها على الارض أو عند التقاطها من الغير أو إذا سقط هو من على جواده تنزل الفرسان من على الجياد و يغير كل تلميذ وظيفته أى الفارس يصير جوادا والجواد فارسا وتعاد اللعبة من جديد وهكذا .

ملاحظة : لا يجوز للفارس أن يمسك جواده بيده أو رجليه أثناء اللعب



شد الحبل المربع



التتابع (نقل اكياس الفول)

المسابقات الرياضية

العَدْوُ (الجرى السريع)

إن طريقة تعليم العدو معضلة من المعضلات الرياضية لا يقتصر أمرها على المبتدىء فى التمرين استعدادا لانماء عضلاته وتكوينها بل تتعدى الرياضى المتمرن . والسبب فى هذا يرجع الى اختلاف تركيب جسم الانسان وتفاوته إذ ما يلائم شخصاً قد لا يلائم غيره . وأقرب دليل على ذلك ما كان يعتقد فيه من قديم الزمان من ان « طويل القامة » أقرب للبطولة من «قصير القامة قوى العضلات » إلا أنه فى السنين الاخيرة ظهر عكس ذلك وأن « قصير القامة قوى العضلات » أصبح بطل العالم فى العدو

« طويل القامة » واسع الخطوات وله من طول ساقيه ميزة لا يستهان بها وكذلك « قصير القامة قوى العضلات » فخذاه غليظان وجسمه الاعلى وذراعاه يتجهان غالبا الى الامام وهذا النوع الاخير من الانسان يسيطر على جسمه كل السيطرة

فالنوعان المذكوران على كل حال فى حاجة شديدة الى تمرين محكم استعدادا لانماء العضلات انماء تدريجيا حتى لا تتعرض أعضاء الجسم الخارجية والداخلية الى أى ضرر ، لان كثيراً ممن يتعرضون فى العدو وغيره يعرضون أعضاءهم الخارجية وكذلك الداخلية مثل الرئة والقلب الى الضرر وذلك نتيجة التمرين الشديد من غير روية و بجهل وعنف فينطبق عليهم الحديث الشريف:

« ان المنبت لا أرضا قطع ولا ظهرا أبقى »

ينقسم سباق الجرى الى قسمين منفصلين وهما : —

(أولا) العدو السريع لمسافات قصيرة و يدخل تحت هـذا القسم ٥٠ ، ١٠٠ ، ٢٠٠ متر

(ثانيا) الجرى لمسافات طويلة و يدخل تحت هذا القسم ٤٠٠ ، ٨٠٠ ، ١٥٠٠ ، ٥٠٠٠ ، ١٠٠٠٠ متر الخ

ملاحظة :

(١) يعتبر بعض أبطال العدو فى أوربا أن مسابقة ٤٠٠ متر من القسم الاول وأنها من المسافات القصيرة إلا أن هذا لا يلائم حالتنا هنا و بخاصة لعدم العناية بالتمرين الكافى وعدم الاستمرار فيه حسب الاصول .

(٢) يجب مراعاة الجدول الآتى لتمرين التلاميذ بالنسبة لسنهم :

مسابقات ٥٠ و ١٠٠ متر لمن لا تزيد سنه على ١٢ سنة } مدارس أولية
« ١٠٠ ، ٢٠٠ ، ٤٠٠ متر « « « ١٦ } أو ابتدائية

« ١٠٠ ، ٢٠٠ ، ٤٠٠ ، ٨٠٠ ، ١٥٠٠ متر فقط لمن تزيد سنه على ١٦ سنة للمدارس الثانوية .

« ١٠٠ ، ٢٠٠ ، ٤٠٠ ، ٨٠٠ ، ١٥٠٠ ، ٥٠٠٠ الخ لطلبة المدارس العالية فيجب ملاحظة ذلك محافظة على صحة النشء .

(أولا) : العدو السريع لمسافات قصيرة

بما أن مسابقة الـ٥٠ متر و الـ١٠٠ متر مسافتها قصيرة فان نجاح العداء يتوقف كل التوقف على اكتساب الوقت لان $\frac{1}{5}$ الثانية مثلا قد يكون سببا فى

تفوق الأول على الثانى وكذلك الثانى على الثالث والثالث على الرابع وهذا الأخير لا يعتبر ضمن الفائزين نخمس الثانية حينئذ له قيمة كبيرة فى هذه المسابقة .

لكى يتمكن العداء من اكتساب الوقت المشار اليه يجب اتباع التعليمات الآتية :

البدء : كيفية وقفة البدء (كما هو مبين بالشكل هنا)

ا ب — هو خط البدء

حـ ى — وسط المسافة المبينة للعداء فلا يخرج منها طول الطريق

هـ — مسافة طول قدم ما بين القدم اليسرى وخط البدء حسب طول قدم المتسابق

و — مسافة تساوى عرض الكتفين

ز — مسافة طول ساق الرجل اليمنى

(١) موضع اليدين على الخط
(٢) « القدم اليسرى بعيد عن خط البدء بمقدار قدم
(٣) « الركبة اليمنى بحذاء طرف القدم اليسرى
(٤) « القدم اليمنى بعيد عن خط البدء بمقدار قدم + طول ساق الرجل اليمنى



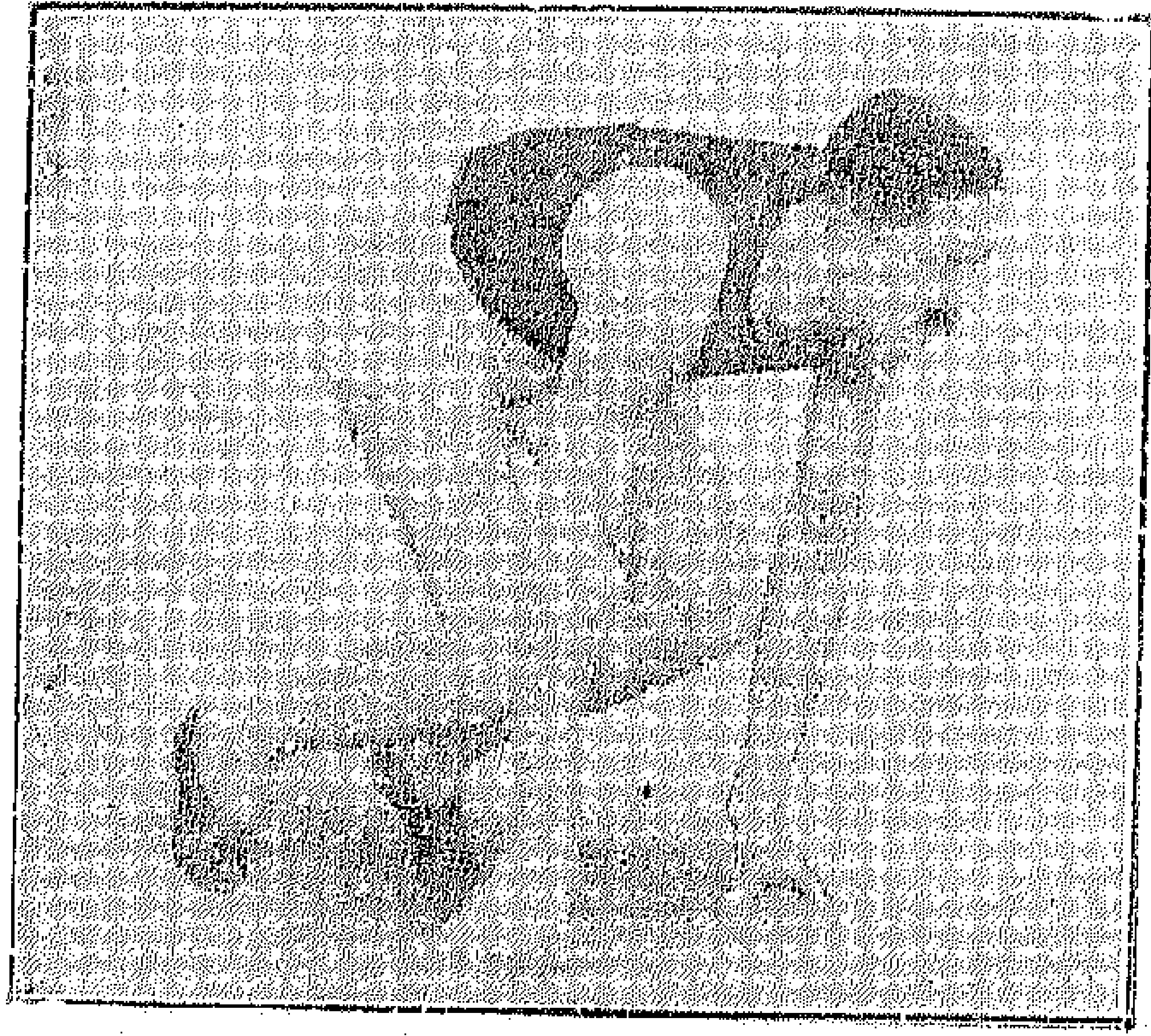
« على الخط »

لاحظ خطأ الشخص الاخير فيداه خارجتان عن الخط ورأسه منخفضة فعند نداء « على الخط » يجب على كل متسابق أن يقف الموقف حسب الرسم المبين هنا وله أن يحفر حفرة صغيرة تحت كل قدم .

الحفرة : لكى يتمكن المتسابق من الحصول على وثبة قوية تساعده فى الطلعة له الحق أن يحفر تحت قدميه تماما حفرتين صغيرتين موازيتين لخط البدء وأن يكون عمق الحفرة الامامية نحو ٥ سنتيمترات ودائرة من جهة أصابع القدم ومائلة نحو ٤٥ درجة ويحسن أن يكون الحد الخلفى للحفرة

رأسيا ويجب أن تكون الحفرة الخلفية مثل الحفرة الأولى غير أنها تكون أعمق منها أى بعمق ٨ سنتيمترات لكى يتمكن القدم الخلفى من الارتكاز تماما وليتمكن من الطلعة بكل ثبات .

اليدان : توضع اليدان على الخط كما هو مبين بالرسم وأن يكون ارتكاز الجسم عليهما وأن يكونا على بعد أوسع قليلا من سعة الصدر وأن يكون الارتكاز أيضا على الرجل الأمامية .



« استعد »

القدمان : وعند سماع « استعد » تعلو الركبة اليمنى قليلا بحيث تكون الركبة موازية لعقب الرجل نفسها وأن يميل الجسم قليلا الى الامام بشرط عدم تغيير موضع اليدين والقدمين .

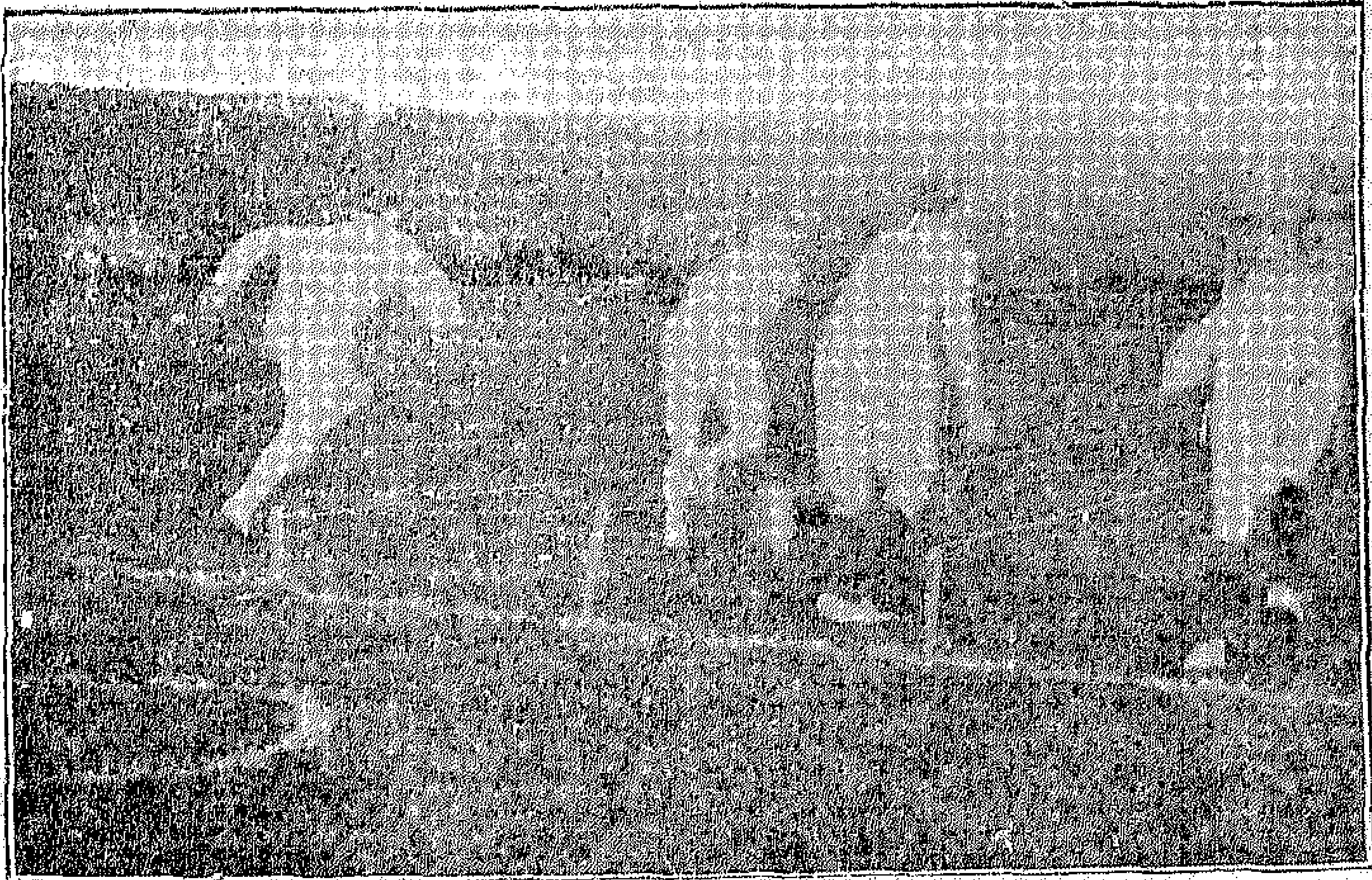
اليقظة : يجب أن يكون المتسابق رابط الجأش منتظرا أمر الآذن بالبدء إما بسماع الصفارة أو بسماع طلق نارى .

الرأس : يجب أن تكون الرأس محاذية للعمود الفقرى وليست مائلة خلفا أو جانبا .

العينان : يجب أن تكون العينان ناظرتين على مسافة تقرب من عشرين مترا من خط البدء وان ينظر أثناء الجرى بعد ذلك الى شريط النهاية وألا يخرج عن مجراه المخصص له



الطلعة الأولى (أول خطوة)



الطلعة (منظر عمومى)

عند سماع العيار النارى : —

يجب أن تكون أول دفعة للجسم من القدم الأيمن وألا تكون

الخطوة الأولى طويلة بل تتراوح المسافة من ٢ الى ٣ أقدام حسب طول الجسم ويجب الامتناع من اعلاء الركبتين

الخطوات التالية :

ارتفع تدريجيا الى مسافة تقرب من ١٥ مترا واجتهد أن تكون خطواتك قصيرة سريعة طول مدة التدرج فى ارتفاع الجسم كما هو ظاهر فى شكل الطالعة (منظر عمومى)

وقت السرعة :

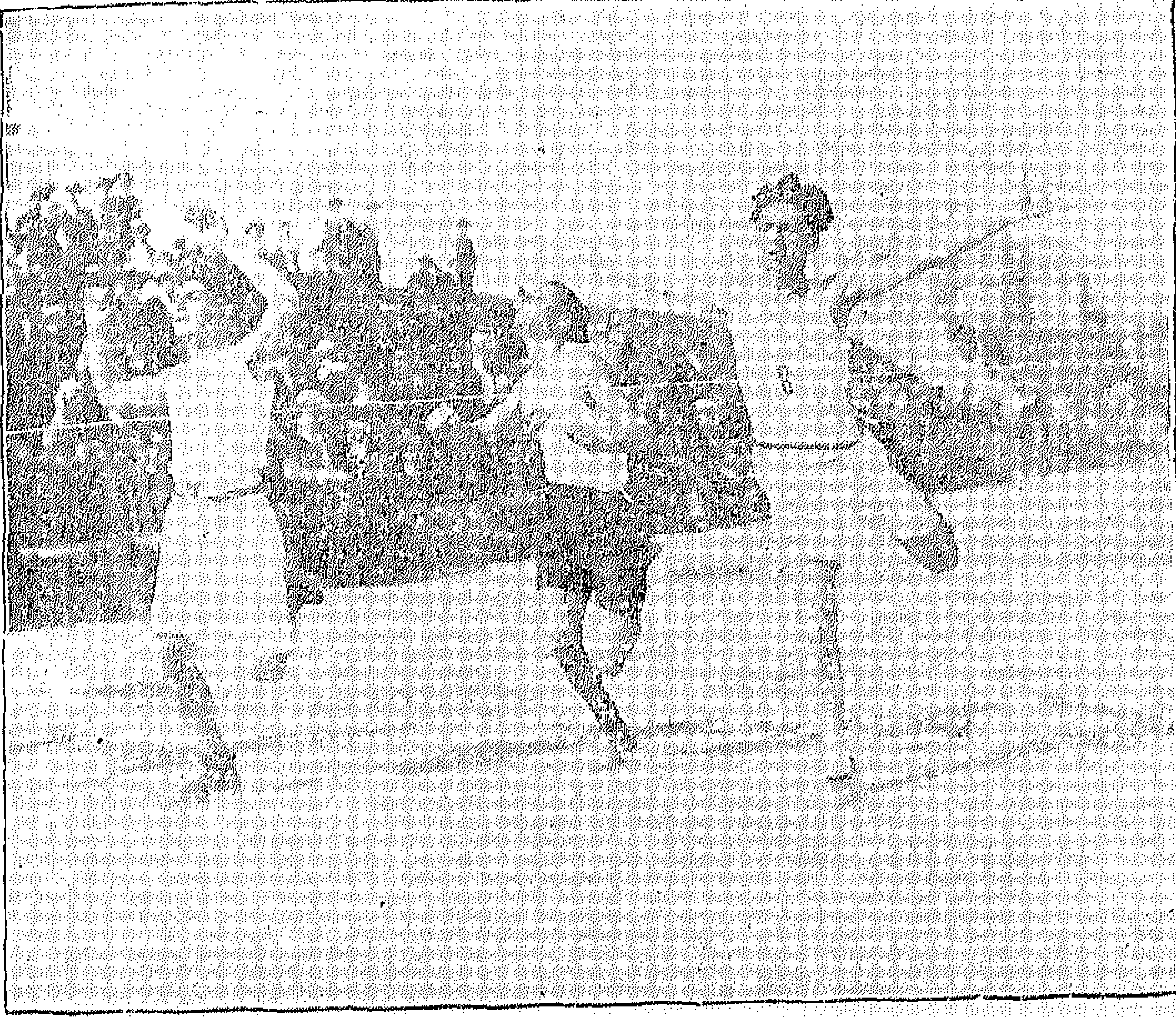
يجب أن يكون الجرى على طرف المشط (*) وأن يكون الجسم مائلا قليلا الى الامام وألا تكون الرأس مائلة خلفا أو جانبا وأن تكون الخطوة واسعة وذلك بأعلاء الركبة — الذراعان فى هذه الحالة يجب أن تكونا منثنيتين لنحو ٩٠ درجة وألا تكون حركتهما من الامام الى الخلف بل من الجنب الى الصدر. ويجب اتباع هذه الطريقة لأنها أساس قوى للنجاح فى مساعدة الجسم للسرعة

التنفس :

يجب على العداء فى سباق ١٠٠ متر أن يتنفس قليلا فى الـ ٥٠ مترا الاولى من السباق وأن يتنفس كثيرا فى نحو الـ ٢٠ مترا الاخرى ثم يقلل التنفس الى أن يصل الى شريط النهاية

(*) في سباق ١٠٠ متر و ٢٠٠ متر يجب أن يكون العدو على طرف المشط وكلما زادت مسافة السباق مثل ٤٠٠ و ٨٠٠ و ١٥٠٠ الخ يجب أن يقل ارتفاع العقبين قليلا

فالتنفس بحرية فى اثناء السباق يزيد الجسم قوة ويمكن العداء من الوصول الى النهاية بكل سهولة



(الوصول الى شريط النهاية)

النهاية :

أقدم على الشريط بكل سرعة وليكن الوصول بصدرك ورأسك الى الامام ، ولا يهمك انك وصلت الى الشريط بل خذ نحو ٥ أمتار على الاقل بعد الشريط لكى لا ينهضك احد وأن لا تنظر خلفك مطلقا فان فى ذلك ضياع لك . ويجوز لك عندما تقرب من الشريط أن تثب وثبة طويلة فى الهواء تمكنك من الوصول للشريط (انظر الشخص نمرة 8 فى الصورة)

« الجدول الآتى يبين التمرين اليومى لمدة شهر »

الاسبوع الاول : —

السبت : أجر ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة — ٥ دقائق حركات سويدية تقوية للعضلات — راحة — تجربة الطالعة نحو ٦ مرات على شرط أن تكون الثلاث المرات الأولى سهلة والثلاث الأخرى بسماع الصفارة أو العيار النارى — جرى ٥٠ مترا — راحة — اجر ٤٠٠ متر بسرعة بطيئة — تنفس .

الاحد : اجر ٤٠٠ متر بسرعة بطيئة — راحة — ١٠٠ متر دفعتين بشرط أن تقطع فى كل دفعة ٧٥ مترا بسرعة متوسطة و ٢٥ متراً بأقصى السرعة ـ راحة ـ ٤٠٠ متر بسرعة بطيئة ـ تنفس .

الاثنين : راحة تامة وإذا لم تشعر بتعب فجرب خمس طلعات ـ راحة ـ اجر ٢٠٠ متر ـ راحة ـ اجر ٤٠٠ متر بسرعة بطيئة .

الثلاثاء : اجر ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة ـ راحة ـ اجر فى مسافة الخطين المستقيمين بخطوة عالية نحو خمس مرات ـ خمس طلعات من خط البدء ـ اجر ٥٠ مترا دفعتين بسرعة بينهما راحة ـ اجر ٢٠٠ متر بمعدل ⅞ السرعة ـ راحة ـ اجر ٤٠٠ متر بسرعة بطيئة .

الاربعاء: تمرن قليلا إذا شعرت بتعب فى عضلاتك وإذا لم تشعر بخور فى القوى جرب الطلعة نحو ٤ مرات - اجر ١٠٠ متر دفعتين بينهما راحة وفى كل مرة اجر ٦٠ مترا بسرعة فوق المتوسط و ٤٠ مترا بأقصى السرعة - راحة قليلة - اجر ٤٠٠ متر بسرعة بطيئة.

الخميس: اجر ٤٠٠ متر بسرعة بطيئة - ٥ دقائق حركات سويدية - جرب الطلعة بحالة مضبوطة - اجر ٥٠ مترا بسرعة - راحة - اجر ١٠٠ متر بمعدل ٧/٨ السرعة - راحة - اجر ٢٠٠ متر بمعدل ٧/٨ السرعة.

الاسبوع الثانى : —

السبت: ألِنْ عضلاتك بالجرى الترويحى على أحد المستقيمين (*) نحو أربع دفعات - راحة - جرب نحو خمس طلعات بحالة سهلة - راحة - اجر ١٠٠ متر دفعتين بين كل دفعة راحة بشرط أن تجرى الـ ٥٠ مترا الاولى بسرعة متوسطة والـ ٥٠ مترا الاخرى بكامل السرعة - راحة - اجر ٤٠٠ متر بمعدل ٧/٨ السرعة.

الأحد: اجر ٤٠٠ متر بسرعة بطيئة - راحة - تمرين لمدة خمس دقائق

(*) ملحوظة: الجري الترويحى يقصد منه الجرى مع التنفس تقوية للرئة وقت التمرين أما المستقيمان فهما الضلعان المستقيمان المتوازيان فى محل السباق كما هو مبين فى الرسم التخطيطى «الملعب» صفحة ١٧٠

فى حركات جمبازية مثل التعلق على العقلة أو النط على حصان الوثب ـ راحة ـ رفع الذراعين إلى أعلى مع الوقوف على المشطين « ١٠ دفعات » ـ راحة ـ جرب الطلعة نحو أربع مرات ـ راحة ـ اجر ٢٠٠ متر وجرب الجرى حول المنحنى ـ راحة ـ اجر ١٠٠ متر حول المنحنى فقط بكامل السرعة ـ راحة ـ ٢٠٠ متر بسرعة بطيئة تنفس .

الاثنين : راحة تامة أو تمرين خفيف جدا .

الثلاثاء : الوثب الطويل أو الوثب على الحبل المتحرك ـــ جرب الطلعة نحو أربع مرات من غير صفارة ومثلها بصفارة ـــ إجر ٥٠ مترا دفعتين بين كل دفعة راحة ـــ اجر ٢٠٠ متر بحالة مريحة .

الاربعاء : راحة تامة .

الخميس : الوثب عرضا مع رفع الذراعين جانبا نحو ٢٠ دفعة (مع ملاحظة عمل شهيق فى حالة رفع الذراعين وفتح الرجلين وعمل زفير فى حالة خفض الذراعين وضم الرجلين)
اجر ٢٥ مترا بسرعة من علامة البدء نحو ٤ مرات مع ملاحظة أن تجرى مرتين بسهولة ومرتين بسرعة ـ راحة ـ اجر ٢٠٠ متر للنهاية ـ جرب الطلعة نحو ٤ مرات ـ جرب الجرى السريع حول المنحنى ـ راحة ـ اجر ٢٠٠ متر بمعدل $\frac{7}{8}$ السرعة

الاسبوع الثالث :—

السبت : اجر بسرعة بطيئة نحو ٤ مرات على المستقيمين ـ حركات سويديه مثل ثنى الجذع أماما والوثب عرضا وحضن الركبة مع ملاحظة ضرورة التنفس بانتظام ـ جرب الطلعة نحو ٤ مرات ـ راحة ـ اجر ١٠٠ متر دفعتين بشرط أن تقطع فى كل دفعة ٥٠ مترا بسرعة كاملة و ٤٠ مترا بسرعة متوسطة مع التنفس و ١٠ أمتار بكامل السرعة ـ راحة ـ اجر ٢٠٠ متر بسرعة بطيئة .

الاحد : اجر ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة ـ جرب الطلعة نحو ٣ مرات ـ اجر ١٠٠ متر بسرعة ـ راحة ـ اجر ٤٠٠ متر بسرعة بطيئة ـ راحة ـ حضن الركبة .

الاثنين : راحة تامة أو النط على الحبل المتحرك مع ملاحظة التنفس .

الثلاثاء : اجر ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة ـ جرب ٣ طلعات من نقطة البدء ثم ٣ نهايات للشريط ـ اجر ٥٠ مترا بسرعة كاملة ـ راحة ـ اجر ١٠٠ متر بمعدل ٧/٨ السرعة ـ راحة ـ اجر ٢٠٠ متر بسرعة متوسطة ـ راحة ـ اجر ٤٠٠ متر بسرعة بطيئة .

الاربعاء : راحة تامة .

الخميس : الوثب عرضا ـ راحة ـ جرب فى كم ثانية تقطع ١٠٠ متر بسرعة كاملة ـ راحة ـ اجر ٢٠٠ متر بمعدل ٧/٨ السرعة ـ راحة .

الاسبوع الرابع :-

السبت : إجر ٤٠٠ متر بسرعة بطيئة — راحة لمدة ١٠ دقائق — اجر ٤٠٠ متر مرة أخرى بسرعة بطيئة.

الاحـد : اجر ٢٠٠ متر بسرعة بطيئة - ٥ دقائق راحة - المشى بخطوة مرتفعة لمدة ٥ دقائق - جرب الطلعة - اجر ٥٠ مترا بسرعة دفعتين بينهما راحة - اجر ١٠٠ متر منها ٥٠ مترا بسرعة كاملة ثم ٤٠ مترا بسرعة متوسطة ثم ١٠ امتار بسرعة كاملة لغاية النهاية - اجر ٤٠٠ متر بسرعة بطيئة.

الاثنين : راحة تامة.

الثلاثاء : ٥ دقائق وثب مثل نط الحبل أو المشى حجلا - جرب الطلعة نحو ٣ دفعات - اجر ٥٠ مترا دفعتين بسرعة كاملة بينهما راحة - جرب الجرى حول المنحنى - أكمل تمرين اليوم بجرى ٢٠٠ متر بمعدل ٧/٨ السرعة - راحة - حضن الركبة

الاربعاء : راحة تامة

الخميس : ٥ دقائق نط حبل - راحة - ٥ دقائق مشى بخطوة مرتفعة - راحة - ٥ دقائق المشى حجلا - راحة - جرب الطلعة نحو ٣ مرات لمسافة ٢٠ مترا فقط - راحة - اجر ٢٠٠ متر بسرعة كاملة - راحة - جرب سرعتك فى ١٠٠ متر وفى كم ثانية تقطعها.

« عَدْو الـ ٢٠٠ متر »

إن سباق الـ ٢٠٠ متر لا يختلف كثيرا فى التمرين عن سباق الـ ١٠٠ متر الا أن من يرغب فى التمرين لسباق الـ ٢٠٠ متر يجب أن يكون أقوى وأكثر تحملا من الثانى بالنسبة لطول المسافة وضرورة سرعة قطعها .

لذا يجب على المبتدىء فى سباق الـ ٢٠٠ متر أن يقوى عضلاته بتمرينات سويدية وأن يقوى رئته كذلك حتى يقوى ويتحمل صعوبة هـذا السباق

الحركات السويدية لتقوية العضلات مثل :

(١) حركات تقوية الظهر
(٢) « « البطن
(٣) « « الذراعين
(٤) « « الرجلين والقدمين
(٥) « « الجانبين
(٦) « الوثب

حركات تقوية الرئة والقلب مثل :

(١) الشهيق والزفير فى مكان طلق الهواء
(٢) الوثب عرضا
(٣) « على الحبل المتحرك
(٤) « على الحصان
(٥) حركات الذراعين

اما التمرين فمدته أربعة أسابيع كالجدول السابق لتمرين الـ ١٠٠ متر .

ويجب على المتمرن أن يلاحظ الفرق الآتى بين طريقتى عدو ١٠٠ متر و ٢٠٠ متر :

(١) سباق ١٠٠ متر

٥٠ مترا تقطع مسافتها بسرعة كاملة من البدء
٢٠ « « « بمعدل $\frac{7}{8}$ السرعة لكى يتمكن العداء من التنفس
٣٠ « « « بسرعة كاملة حتى ما بعد الشريط
١٠٠

(٢) سباق ٢٠٠ متر

١٠٠ متر تقطع مسافتها بسرعة كاملة من البدء
٢٠ « « « « $\frac{7}{8}$ السرعة الكاملة للتنفس واسترداد القوة
٨٠ « « « « كاملة حتى ما بعد الشريط
٢٠٠

والغرض الحقيقى من التنفس هو تمكين الدم من اخذ كمية من الاكسجين حتى يتمكن الجسم من المحافظة على توازنه ولكى يستطيع من زيادة السرعة فى النهاية .

وبما أن سباق الـ ٢٠٠ متر لا يمكن أن يكون على خط مستقيم طول المسافة كلها كما هو الحال فى سباق الـ ١٠٠ متر لذا يجب التمرين على المنحنيات وذلك بأن يميل الجسم جانبا للداخل وأن يدار القدم الخارجى قليلا الى الداخل مع عدم تغير أو تقطيع الخطوة وأن يكون الذراعان اوطأ خفيفا مما كانا عليه . ويجب ان يكون الجسم فى حالة ملاينة واذا انتهى العداء من المنحنى فعليه بالسرعة الكاملة حتى يصل الى النهاية .

« كيف يكون الطالب بطلا »

إن من يرغب أن يكون بطلا حقيقيا فانه لا يكفيه مدة أربعة أسابيع للتمرين لكى تؤهله الى التفوق بل يجب أن يتمرن لمدة ثلاثة أشهر فى أى سباق للجرى حتى يصل الى غايته المقصودة

ان الشهر الاول الذى يقوم فيه المتمرن بتمرينات خاصة لمدة ٤ أسابيع يؤهله فى الحقيقة لتقوية جميع عضلاته الخارجية والداخلية

أما الشهر الثانى فيجب أن يخصص لتمرين السرعة فى البدء وضبط الخطوات وتنظيمها بحيث لا تفرق الخطوة عن الاخرى بضع سنتيمترات كما ينظم أيضا كيفية التنفس وتقويته بحالة تمكنه من التغلب على اقرانه

أما الشهر الثالث فيكون المتمرن والممرن شغوفين بمعرفة درجة نجاح التمرين . لذا يجب على الممرن أن يمتحن تلميذه فى أخذ ميقاته (Record) ولو مرة كل اسبوع

اذا اتبع المتمرن هذه النصائح واتبع طريقة التمرين المدونة فى الجدول فانه لاشك قد افاد نفسه من التمرين وأصبح عمله متوجا بالنجاح .

ملحوظة — يجب على المتمرن للجرى أن يقرأ الجزء الخاص بنظافة الجلد فى هذا الكتاب لان هذا يهمه جدا صفحة ٢٢

« سباق الـ ٤٠٠ متر »

ابتدأ سباق الـ ٤٠٠ متر منذ سنة ١٨٧٦ وكان ضمن مسابقات الالعاب الاولومبية من قديم الزمان وصار يعنى بالتمرين على هذا السباق حتى أن من أحسنه كان له ميزات عظيمة للتفوق فى سباق الـ ١٠٠ أو الـ ٢٠٠ متر .

ويتوهم كثير أن سباق الـ ٤٠٠ متر متعب بالنسبة لطول المسافة مع الاحتفاظ بالسرعة إلا أن هذا الوهم على غير أساس وهو العامل الوحيد الذى يؤثر على نفسية المتمرن ، ولذا يجب أن لا يكون للوهم على الانسان أقل سلطان .

صفات المتسابقين : يجب أن يكون سريعا وقويا وصبورا وعديم اليأس

البدء : يجب أن يكون بدء سباق الـ ٤٠٠ متر سريعا كما لو كان فى سباقى الـ ١٠٠ و الـ ٢٠٠ متر وما ذلك إلا ليتمكن المتسابق من تحسين ترتيبه بين الاوائل ولكى يتجنب زحام المتسابقين عند المنحنى

الخطوة : يجب أن تكون خطوة هذا السباق طويلة ومرنة مع ملاحظة عدم زيادتها .

الذراعان : حركة الذراعين تكون مثل حركتها فى سباق الـ ١٠٠ و الـ ٢٠٠ متر إلا أنهما يكونان غير مشدودتين .

القدم : يجب أن يكون موضع القدم تحت الجسم وأن يكون العقبان اوطأ قليلا من حالتهما فى سباق العدو .

الجسم : يجب أن يكون الذراعان أثناء حركتهما أماما وخلفا وأن يكون الجسم مائلا الى الامام بحالة مستمرة وأن لا يرتفع الجسم وينخفض كما يفعل البعض لأن ذلك يفقد قيادة الجسم .

كيفية قطع مسافة السباق :

(١) ٧٥ مترا : تقطع بغاية السرعة للتمكن من تحسين ترتيبك بين الأوائل بحيث تكون الثالث أو الرابع أو الخامس

(٢) ٢٢٥ مترا : جرى فوق المتوسط مع التنفس الكافى لراحة الجسم وهنا يجب أن يكون الذراعان أوطأ من الحالة الأولى وأن تكون الخطوة سهلة .

(٣) ١٠٠ متر : عند ما يبقى ١٠٠ متر ابتدىء بزيادة السرعة حتى اذا ٤٠٠ بقى نهائيا نحو ٧٥ مترا فخذها عدوا باقصى سرعة حتى ما بعد الشريط .

« جدول للتمرين على سباق الـ ٤٠٠ متر »

كثيرا ما يظن أغلب المتسابقين أن تمرين بضعة أيام تكفى لأن تنيلهم غرضهم من السباق إلا أن هذا وهم الجاهل الذى بعمله هذا لا يصل الى غايته فقط ولكنه يضر جسمه ضررا بليغا وذلك لعدم التمرين بحالة تدريجية يستفيد منها جسمه عامة ولذا يجدر اتباع الجدول الآتى فى التمرين :

الاسبوع الاول : —

السبت : حركات سويدية لمدة ٥ دقائق مثل الوثب عرضا أو النط على الحبل مع حرية التنفس — اجر ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة ـ جرب الطلعة نحو أربع مرات ـ راحة ـ اجر ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة .

الاحد : اجر ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة ـ جرب الطلعة ـ اجر ١٠٠ متر بكامل السرعة ـ راحة ـ اجر ٢٠٠ متر بنسبة $\frac{٧}{٨}$ السرعة

الاثنين : الوثب على الحصان لمدة ٥ دقائق ـ اجر ٨٠٠ متر دفعتين بنسبة $\frac{٧}{٨}$ السرعة على أن يكون بين الدفعتين مشى بطيء لا راحة الجسم واذا اعتراك تعب فاسترح .

الثلاثاء : اجر بسرعة متوسطة ٤٠٠ متر ـ راحة ـ اجر ٢٠٠ متر دفعتين حول المنحنى الاول (بين الدفعتين راحة) على شرط أن تجرى الخمسين مترا الاولى بسرعة كاملة وباقى المسافة أى ١٥٠ مترا بنصف السرعة ـ راحة ـ اجر ٦٠٠ متر بمعدل نصف السرعة بدون زيادة السرعة فى النهاية .

الاربعاء : اجعل عمل اليوم سهلا جدا أو يمكنك أن تجرى ٨٠٠ متر بسرعة بطيئة .

الخميس : جرب الطلعة نحو خمس دفعات ـ جرب نفسك فى كم من

الزمن تقطع مسافة ٤٠٠ متر بشرط أن لا تياس اذا قطعتها في مدة أزيد من المطلوب .

الجمعة : راحة (الاستحمام بماء ساخن لازالة العرق)

الاسبوع الثاني : —

السبت : حركات نظامية لمدة ٥ دقائق ـ التعلق على العقلة أو اللعب على حصان الوثب لمدة خمس دقائق - اجر ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة ـ جرب نحو ٤ أو ٥ طلعات ـ اجر ٦٠٠ متر بسرعة متوسطة ـ تنفس .

الاحد : اجر ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة ـ جرب الطلعة مع آخرين ـ اجر ٢٠٠ متر بسرعة دفعتين بعد كل دفعة راحة ـ اجر ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة .

الاثنين : تمرين بسيط ـ اجر ٢٠٠ متر دفعتين بسرعة متوسطة بين الدفعتين راحة .

الثلاثاء : اجر ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة ـ جرب الطلعة ـ اجر ٣٠٠ متر بسرعة كاملة .

الاربعاء : راحة تامة .

الخميس : جرب سرعتك (Record)

الجمعة : راحة تامة (الاستحمام بماء ساخن لازالة العرق)

الاسبوع الثالث : —

السبت : حركات سويدية للتقوية — حركات على العقلة ـ جرب نحو ٥ دفعات فى الطلعة — اجر ٦٠٠ متر بسرعة متوسطة .

الاحد : جرب الطلعة مع آخرين جملة مرات — اجر ٤٠٠ متر بسرعة فوق المتوسط .

الاثنين : الوثب على الحصان ـ اجر ٨٠٠ متر بسرعة بطيئة ـ راحة — أعد ذلك مرة أخرى .

الثلاثاء : اجر ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة — اجر ٢٠٠ متر بشرط ان تقطع ٧٥ مترا منها بسرعة كاملة والباقى بسرعة متوسطة — راحة — اجر ٤٠٠ متر بسرعة فوق المتوسط .

الاربعاء : راحة تامة .

الخميس : اجر وجرب سرعتك واعرف وقتك .

الجمعة : راحة تامة مع استعمال الشهيق والزفير نحو ٢٠ مرة فى جو صحو والافضل أن يكون صباحا .

الاسبوع الرابع : —

السبت : تمرينات سويدية — تمرينات على العقلة — اجر ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة — جرب الطاعة مع آخرين — اجر ٦٠٠ متر بسرعة متوسطة — تنفس

الاحد : جرب الطلعة والنهاية — اجر ٤٠٠ متر بمعدل $\frac{٧}{٨}$ السرعة .

الاثنين : اجر ٤٠٠ متر دفعتين بسرعة متوسطة بين الدفعتين راحة .

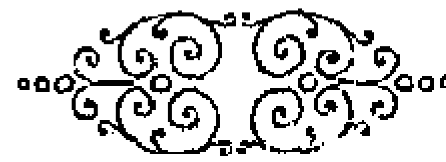
الثلاثاء : اجر ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة — اجر ٢٠٠ متر منها ٧٥ مترا بسرعة كاملة والباقى بسرعة متوسطة .

الاربعاء: راحة تامة ـ شهيق وزفير مع فتح الذراعين ٢٠ دفعة صباحا .

الخميس : سباق مع آخرين مع أخذ الزمن (Record)

الجمعة : راحة تامة — شهيق و زفير صباحا — الاستحمام .

ملحوظة : يجب التمرين جيدا على معرفة تغيير الخطوة بين العدو السريع فى اول السباق لتحسين مكانك بين المتسابقين و بين الجرى في باقى المسابقة التى لا تحتاج لسرعة كاملة كما تجب ملاحظة خفض الذراعين وتطويل الخطوة فى الحالة الأخيرة .



« سباق الـ ٨٠٠ متر »

حالة المتمرن : يجدر أن يكون المتسابق سريعا وقويا وصبورا وأن يكون جسمه فوق المتوسط طولا

الاستعداد : يجب أن يكون عند كل متمرن زوج احذية للتمرين وزوج آخر خاص بالسباق يكون فيها مسامير طويلة اذا كان تمرينه فى أرض خضراء ذات حشيش أو تكون ذات مسامير قصيرة اذا كان تمرينه فى أرض صلبة وأن لاتكون الاحذية ضيقة

يجب على المتمرن فى هذا السباق على الأخص أن يستشير الطبيب قبل البدء فى التمرين .

البدء : بما أن مضمار هذا السباق به منحنيات فيجب أن يستعمل المتسابق طريقة بدء الـ ١٠٠ متر لكى يتمكن من تحسين ترتيبه بين الاوائل بشرط أن لايتمادى فى السرعة بل يكتفى لمسافة نحو ٦٠ مترا .

الخطوة : بعد المجهود الأول فى الطلعة يجب على المتسابق أن ينظم خطوته بحيث تكون طويلة وسهلة ولكن أقل من طول خطوة الـ ١٠٠ و ٢٠٠ متر .

ويلاحظ أن يكون الذراعان اوطأ من حالتهما فى العدو كما يجب أن يكون

العقبان أوطأ من حالتهما فى المسابقات السابقة. ولا يفوتنا أن نذكرك بالتمرين على الخطوة الطويلة السريعة و رفع العقبين لاستعمالهما فى الطلعة والنهاية.

الجسم : يجب أن يكون الجسم فى حالة غير مشدودة وغير مائل كثيرا الى الامام كما هو الحال فى العدو السريع.

الرأس : يجب أن تكون الرأس معتدلة وغير مائلة للخلف ولا للأمام

اليدان : من الخطأ قبض اليدين بحالة مشدودة بل يتركان فى راحتهما.

الذراعان : يجب ثنى الذراعين من المرفق بمقدار ٩٠ درجة وأن يتحرك أماما وخلفا موازيين لحركة الرجلين وألا يلتصق الذراعان بالجنب.

التنفس : يجب حرية التنفس من الانف والفم بحالة منظمة مع الخطوة

معدل السرعة : قليل من يعرف معدل السرعة إلا أن هذا يأتى بالتمرين هذا ويجب أن لاتتأخر بعيدا عن الدليل وأفضل ماعرف من التجربة أنه يحسن جرى النصف الأول من هذا السباق بسرعة أزيد من سرعة النصف الآخر.

النهاية : عند ماتقرب من النهاية غير الخطوة واقطع المسافة الباقية عدواً وذلك بأن تميل كثيرا الى الامام وحرك ذراعيك جيدا وارفع العقبين وسع الخطوة بحيث تشغل العضلات التى لم تستعمل من قبل وحافظ على هذه الحالة حتى النهاية.

« جدول للتمرين على سباق ٨٠٠ متر »

الاسبوع الاول : —

السبت : تمرينات سويدية لمرونة العضلات والتدفئة وخصوصا فى فصل الشتاء ـ اجر ٢٠٠ متر بسرعة متوسطة ثم ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة بينهما راحة بسيطة ـ راحة ـ اجر ٦٠٠ متر بسرعة متوسطة .

الاحـد : حركات سهلة لمرونة العضلات مثل الوثب عرضا والطعن الى جهات مختلفة — الوثب على الحصان — اجر ١٢٠٠ متر بسرعة تحت المتوسط بقليل .

الاثنين : النط على الحبل لمدة ٣ دقائق — جرب الطلعة نحو ٥ دفعات. اجر ٦٠٠ متر بالسرعة الكاملة لسباق ٤٠٠ متر .

الثلاثاء : الوثب عرضا مع التنفس فى كل دفعة — اجر ٨٠٠ متر بسرعة متوسطة ـ راحة ـ اجر ٢٠٠ متر بسرعة كاملة .

الاربعاء : اجر ٦٠٠ متر بسرعة متوسطة

الخميس : سباق بين آخرين وخذ الزمن

الاسبوع الثانى : —

السبت : الوثب عرضا مع التنفس المنتظم — اجر ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة دفعتين بينهما راحة بشرط ان تجرى ٦٠ مترا قبل النهاية بسرعة كاملة.

الاحـد : الوثب على الحصان أو النط على الحبل ـ اجر ٦٠٠ متر بسرعة متوسطة .

الاثنين : حركات سويدية تخص الرجلين ـ اجر بسرعة متوسطة ١٢٠٠ متر ـ راحة ـ جرب الطلعة بضع مرات .

الثلاثاء : اجر ٨٠٠ متر بمعدل $\frac{7}{8}$ السرعة ـ راحة ـ جرب الطلعة بضع مرات .

الاربعاء : اجر ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة ـ راحة ـ جرب النهاية على بعد ٥٠ مترا من الشريط .

الخميس : دفئ جسمك بحركات سويدية ـ جرب سرعتك فى الـ ٨٠٠ متر وخذ الزمن .

الاسبوع الثالث : ـــ

السبت : ألِنْ عضلاتك ـ اجر ٤٠٠ متر بكامل السرعة ـ جرب الطلعة بضع مرات .

الاحـد : اجر ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة ـ اجر ٦٠٠ متر بسرعة سباق الـ ٨٠٠ متر الـكاملة ـ جرب النهاية بضع مرات .

الاثنين : اجر ٨٠٠ متر بسرعة متوسطة ـ راحـة ـ اجر ١٠٠ متر بسرعة كاملة .

الثلاثاء : اجر ١٢٠٠ متر بسرعة متوسطة ـ راحة ـ جرب النهاية

الاربعاء : راحة تامة فى هـذا اليوم ـ شهيق وزفير نحو ٢٠ مرة صباحا فى المنزل .

الخميس : اجر ٨٠٠ متر بسرعة كاملة أو سابق زميلك واعرف الزمن .
الجمعـة : راحة تامة ـــ شهيق و زفير صباحا بالمنزل .

الاسبوع الرابع : ـــ

السبت : الوثب عرضا نحو ٢٠ دفعـة ـ راحة ـ اجر ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة ـ راحة ـ اجر ٦٠٠ متربسرعة متوسطة .
الاحد : اجر ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة ـ جرب الطلعة بضع مرات . راحة ـ اجر ٧٠٠ متر بسرعة متوسطة .
الاثنين : اجر ٤٠٠ متر دفعتين بسرعة متوسـطة بينهما راحة ، فى كل دفعة اجر الـ ٦٠ مترا الاخيرة بسرعة كاملة حتى الشريط .
الثلاثاء : اجر ٨٠٠ متر بسرعة بطيئة ـــ راحـة ـــ اجر ٤٠٠ متر بسرعة متوسطة .
الاربعاء : راحة تامة ـــ احترس أن تملأ بطنك بالطعام أو الماء .
الخميس : مسابقة مع أخذ الزمن .

ملحوظة : فى موسم السباق لا تجرب سرعتك اكثر من مرة في الاسبوع

« سباق ١٥٠٠ متر »

إن سباق ١٥٠٠ متر استمر ظهوره كل عام فى المسابقات العمومية فى انجلترا وأمريكا منذ سنة ١٨٧٦ . وهو أعظم سباق مألوف فى المسافات الطويلة .

حالة المتمرن : حالة المتمرن فى هذا السباق هى بالضبط مثل حالة المتسابق فى ٨٠٠ متر وهى احتياج المتسابق الى :

(١) السرعة (٢) القوة (٣) الصبر

وكل هذه تتوقف على عضوين أساسيين وهما القلب والرئة . لذا وجب الكشف الطبى أولا على من يرغب التمرين

صفات المتسابق : الشجاعة والثقة بالنفس وعدم اليأس هى أهم صفات المتسابق وبخاصة فى هذه المباراة ويعقبها قوة ملاحظة معدل السرعة (تقدير الخطوات)

الملبس : يجب على المتمرن ان يجهز نفسه بملابس حسب ضرورة مستلزمات الطقس .

أما الحذاء فيجب أن يكون أوسع قليلا مما يستعمل فى سباق العدو .

البدء : يجب أن يكون البدء مثل البدء فى سباق الـ ٨٠٠ متر

الخطوة : فى مثل هذا السباق يجب أن يكون العقبان أقرب جدا الى الارض من الحالات السابقة أما الخطوة فتكون قصيرة .

الجسم : يميل الجسم من الحرقفة فما فوق خفيفا الى الامام وتميل الرأس معه و تكون الذقن إلى الداخل — يجب أن تكون عضلات الرأس و الرقبة و الذراعين غير مشدودة .

التنفس : يجب أن يكون التنفس منتظما من الانف و الفم حتى يتمكن الجسم من حفظ توازنه للنهاية .

الذراعان : يجب أن تتمرجح الذراعان من الخلف الى الامام وعند ما يصل الذراع الى الامام يتجه قليلا نحو الصدر بحيث لا يتعدى نصفه الذى بجواره وان تكون حركة الذراع مع حركة الرجل المضادة له أى اذا كان الذراع الايمن الى الامام كانت الرجل اليسرى إلى الامام و هكذا . ويراعى ثنى الذراعين عند المرفق وتحركهما بحالة لين لا بشدة

المفاصل : يجب أن تشتغل مفاصل الحرقفة والركبة والكعبين (بز الرجل) والمشط

النهاية : بما أن هذا السباق أكثر تعبا من السباقات الماضية لذا وجب على المتسابق أن يحتفظ بموازنة جسمه كلما زاد تعبه . و من السهل الحصول على ذلك بالتجارب .

ويجدر بالمتسابق أن يريح جسمه أثناء السباق حتى يتمكن من العدو السريع فى النهاية . و قد لوحظ كثيرا ان من قطع ١٠٠ متر بغاية السرعة فى النهاية قد احرز البطولة .

« جدول للتمرين على سباق الـ ١٥٠٠ متر »

وضع هذا الجدول وقد لوحظ فيه التناسب بين متمرن قوى وآخر ضعيف وقد زيدت مدة التمرين الى ستة اسابيع لا أربعة كما سبق فى المسابقات الاخرى وذلك ليتقوى المتمرن بحالة تدريجية يشتد فيها جسمه لحد يتناسب مع مجهود هذا السباق .

الاسبوع الاول : —

السبت : اجر ٤٠٠ أو ٨٠٠ متر بسرعة تحت المتوسط ـ راحة ـ اجر ١٢٠٠ متر بسرعة تحت المتوسط ـ تنفس .

الاحد : راحة تامة

الاثنين : جرب الطلعة نحو اربع مرات ـ الوثب على الحبل المتحرك ـ راحة ـ اجر ١٢٠٠ متر بسرعة تحت المتوسط ـ تنفس .

الثلاثاء : اجر ٨٠٠ متر بسرعة متوسطة ـ اقطع ٤٠٠ متر مشيا ـ راحة ـ اجر ١٢٠٠ متر ـ تنفس .

الاربعاء : راحة تامة .

الخميس : اجر ١٥٠٠ متر بسرعة متوسطة ـ راحة ـ اجر ٨٠٠ متر بسرعة متوسطة ـ تنفس .

الجمعة : الاستحمام بماء ساخن لازالة العرق (أنظر فى هذا الكتاب الجزء الخاص بنظافة الجلد صحيفة ٢٢)

الاسبوع الثانى : —

السبت : اجر بسرعة فوق المتوسط ٤٠٠ متر — راحة — اجر ١٥٠٠ متر بسرعة متوسطة ـ تنفس .

الاحد : اجر ٢٠٠٠ متر بسرعة تحت المتوسط ـ تنفس ـ راحة ـ اجر ٨٠٠ متر بسرعة متوسطة :

الاثنين : اجر بسرعة فوق المتوسط ١٢٠٠ متر ـ تنفس ـ راحة ـ اجر ١٢٠٠ متر بسرعة متوسطة ـ تنفس .

الثلاثاء : اجر ١٥٠٠ متر ببطء

الاربعاء : راحة تامة .

الخميس : اجر ١٥٠٠ متر مع اخذ الزمن .

الجمعة : الاستحمام بماء ساخن .

الاسبوع الثالث : —

السبت : اجر ١٢٠٠ متر بسهولة لتتمرن على الصبر ـ تنفس ـ راحة ـ يعاد ذلك مرة أخرى .

الاحد : اجر ١٢٠٠ متر بسرعة فوق المتوسط ـ راحة ـ اجر ٨٠٠ متر بسرعة متوسطة ـ تنفس .

الاثنين : جرب الطلعة نحو ٤ دفعات ـ الوثب عرضا ـ اجر ٦٠٠ متر بسرعة كاملة ـ راحة ـ اجر ٨٠٠ متر ـ تنفس .

الثلاثاء : اجر ١٥٠٠ متر بمعدل $\frac{٧}{٨}$ السرعة على ان تتباطأ فى الـ ٢٠٠ متر الاخيرة .

الاربعاء : راحة أو سباحة لمدة ١٥ دقيقة .

الخميس : جرب سرعتك فى ١٥٠٠ متر .
الجمعة : الاستحمام بماء ساخن لتنظيف الجلد جيدا .

الاسبوع الرابع : —

السبت : اجر ٤٠٠ متر بسرعة دفعتين بينهما راحة ـ اجر ١٢٠٠ متر بسرعة متوسطة ـ تنفس .
الاحد : اجر ٣٠٠٠ متر بسرعة بطيئة ـ تنفس .
الاثنين : اجر ٨٠٠ متر بسرعة ـ تنفس ـ راحة ـ اجر ٨٠٠ متر بسرعة متوسطة ـ تنفس .
الثلاثاء : اجر ١٢٠٠ متر بسرعة كاملة ـ تنفس ـ راحة ـ جرب الطلعة نحو ٤ مرات .
الاربعاء : اجر ١٢٠٠ متر بسرعة بطيئة ـ تنفس .
الخميس : جرب سرعتك فى ١٥٠٠ متر مع اخذ الزمن .
الجمعة : استحمام بماء ساخن .

الاسبوع الخامس : —

السبت : اجر ٢٠٠٠ متر ـ تنفس ـ راحة ـ جرب الطلعة نحو ٤ مرات ـ تنفس .
الاحد : جرب النهاية نحو ٤ دفعات ـ تنفس ـ راحة ـ اجر ١٢٠٠ متر بسرعة ـ تنفس ـ راحة .

الاثنين : اجر بسرعـة متوسطة ٤٠٠ متر ـ راحة ـ اجر ٨٠٠ متر بسرعة كاملة ـ راحة ـ اجر ٤٠٠ متر بسرعة كاملة الى النهاية

الثلاثاء : اجر ١٢٠٠ متر بالسرعة الكاملة لسباق ١٥٠٠ متر

الاربعاء : جرب الجرى حول المنحنى جملة مرات ـ راحة ـ جرب الطلعة نحو ٤ دفعات .

الخميس : جرب سرعتك وخذ الزمن فى سباق ٨٠٠ متر

الجمعة : الاستحمام بماء ساخن

الاسبوع السادس :—

السبت : اجر ٨٠٠ متر بسرعة ـ راحـة ـ اجر ١٥٠٠ متر بسرعة متوسطة .

الاحد : اجر ٢٠٠٠ متر بسرعة فوق المتوسط ـ تنفس ـ راحة .

الاثنين : اجر ٦٠٠ متر بسرعة ـ تنفس ـ راحة ـ اجر ١٢٠٠ متر بسرعة متوسطة .

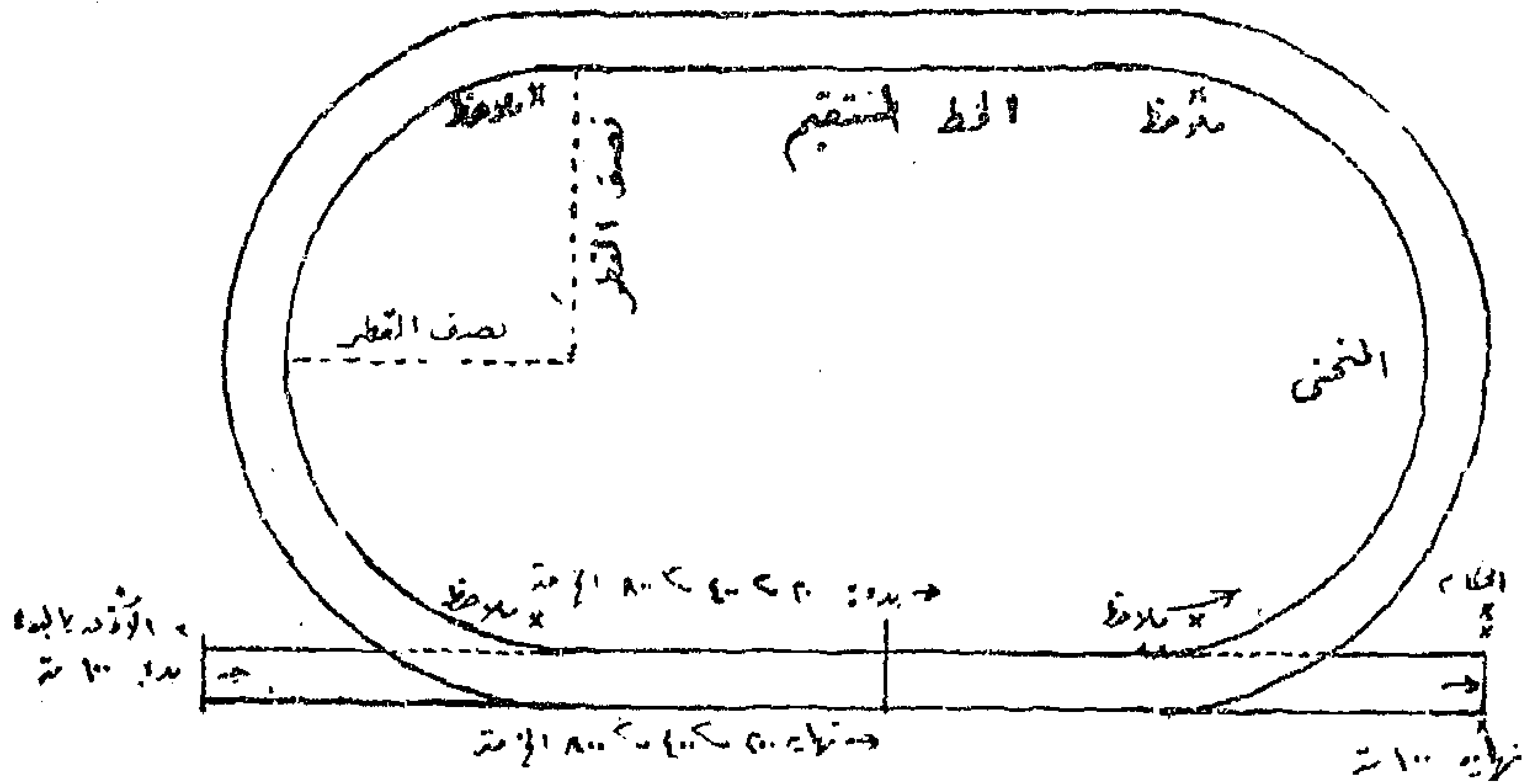
الثلاثاء : اجر ١٥٠٠ متر بمعدل $\frac{٧}{٨}$ السرعة ـ تنفس .

الار بعاء : اجر حول المنحنى جملة مرات و اضبط الخطوة

الخميس : سباق مع آخرين مع أخذ الزمن

ملاحظة : يجب على المتسابق في هذا السباق أن يتمرن على العدو لانه يساعده في البدء و في النهاية

الملعب



يتوقف تخطيط الملعب للمسابقات بطريقة فنية على اتساع المكان الموجود بالمدرسة. لذا يجب أن يكون فى كل مدرسة ملعب فسيح ينتفع به فى اللعب بكرة القدم وللمسابقات العمومية وللتمرين

« مضمار السباق »

إن مضمار السباق لا يخرج فى تخطيطه عن البيان الآتى تبعا لصغر مساحته أو كبرها :

(١) ملعب طول مضماره ٢٠٠ متر
(٢) « « « ٣٠٠ متر
(٣) « « « ٤٠٠ متر

فالملعب رقم (١) يمكن تخطيطه بالطريقة الآتية :

١ — يترك حول حدود الملعب مسافة تكفى للمتفرجين ولمضمار السباق
٢ — تعمل نصف دائرة في وسط الملعب بنصف قطر طوله ٢٠ مترا

٣ — لكى تستخرج طولى المستقيمين الجانبيين تعمل العملية الهندسية الآتية :
تضرب نصف القطر × ٢ × ٣ر١٤ (النسبة التقريبية) ليظهر لك محيط الدائرة التى نصفها في أول الملعب والنصف الآخر فى نهايته ثم تطرح النتيجة من ٢٠٠ متر فيظهر أخيراً طولا الخطين المستقيمين الجانبيين فاذا قسم هذا الطول على ٢ ظهر لك طول المسافة المستقيمة كما هو مبين بعد .

طول محيط نصفى الدائرة بالملعب = ٢٠ × ٢ × ٣ر١٤ = ١٢٥ر٦٠ مترا
« المضمارين المستقيمين الجانبيين = ٢٠٠ — ١٢٥ر٦٠ = ٧٤ر٤٠ «
« الخط المستقيم الذى يوصل نصفي الدائرة = ٧٤ر٤٠ ÷ ٢ = ٣٧ر٢٠ «

اذا انتهيت من تخطيط خط المضمار الداخلى فمن السهل تخطيط الخط الآخر الخارجى للمضمار مع ملاحظة ما يأتى : —
اذا كان عدد المتسابقين ٦ فيرسم لكل متسابق مضمار عرضه ١ر١٠ مترا ويكون الخط الخارجى للملعب على بعد ٦ × ١ر١٠ = ٦ر٦٠ مترا من الخط الداخلى

أما الملعب رقم (٢) فينطبق عليه ماسبق شرحه على مضمار ملعب (رقم ١) بزيادة نصف القطر والخط المستقيم .

أما الملعب رقم (٣) فيمكن رسمه بمضاعفة مقاسات الملعب رقم (١) وهذا الملعب الذى طول مضماره ٤٠٠ متر سيكون مضمار السباق فى اسكندرية للالعاب الافريقية بهذا المقاس كما هو الحال فى أوربا .

سبق أن شرحنا كيفية تخطيط مضمار السباق وذلك بضرب طول القطر فى النسبة التقريبية لينتج طول نصفى الدائرة ثم اضافة طول الضلعين والآن نرغب فى ايجاد طريقة لمعرفة زيادة المجال الثانى للمتسابق فان المجال الاول للمتسابق هو ٢٠٠ متر طولا ولكن المجال الثانى اطول من المجال الاول وكذلك الثالث اطول من الثانى وهكذا .

وبالنسبة لان الخطين المستقيمين لايتغيران وان طول نصفى الدائرة هو الذى يتغير وذلك بزيادة عرض المجال لكل متسابق بمسافة قدرها ١٫١٠ مترا لذا كان طول المجال الثانى أطول من مجال المتسابق الأول بما يأتى .

زيادة العرض من الجهتين = ١٫١٠ متر × ٢ = ٢٫٢٠ متر

زيادة طول مضمار المتسابق الثانى عن مجال المتسابق الاول = ٢٫٢٠ × ٣٫١٤ = ٦٫٩٠٨متر

وهكذا يزيد مضمار الثالث عن الثانى والرابع عن الثالث الخ

لذا يجب أن يتقدم الثانى عن الاول بمقدار ٦٫٩٠٨ متر وكذلك يتقدم الثالث عن الثانى بمثل هذه الزيادة وهكذا .

يوجد فى بعض المدارس ملاعب غير فسيحة ومن الصعب جدا تطبيق هذا المبدأ لذا يجب ملاحظة توسيع المنحنى بحيث لاتكون الزاوية حادة لأن ذلك يضر بالمتسابق ضررا بليغا وكذلك لايمكنه وقت التمرين من تنظيم خطواته كما يجب .

ويرسم مضمار سباق الـ ١٠٠ متر خطين مستقيمين بالقرب من المتفرجين يقع الخط الاول على نفس المستقيم الداخلى ويمتد الخط الثانى بجوار المتفرجين كما هو مبين بالرسم وتقسيم المسافات لكل متسابق باتساع المسافات الخاصة بسباق الـ ٢٠٠ و الـ ٤٠٠ متر أى ١٫١٠ مترا .

يقف الحكام على نفس الخط النهائى الذى يعلو الشريط من الجانبين ويجب أن يكون كل اثنين فى جهة ويقف الواحد منهم خلف الثانى ليكون الجميع على خط مستقيم مع الشريط وان يخصص كل واحد منهم لواحد من الثلاثة الأول بحيث لا يشغل أحد نفسه الا بالاول أو بالثانى أو الثالث فقط ـ ولا مانع لرئيس الحكام من مباشرة ذلك لابداء رأيه وقت اللزوم

الآذن بالبدء: عليه أن يوقف المتسابقين على خط البدء وأن يلفت نظرهم إلى ما يأتى:

(١) على الخط

(٢) استعد

(٣) طاق العيار النارى

وفى حالة قيام أحد المتسابقين قبل طاق العيار النارى فلآذن البدء أن يرجع الجميع وذلك بان يطلق طلقا آخر وله أن يؤخره مسافة خلف المتسابقين بعد انذاره.

الميقاتى: وظيفته أن يقف مع الحكام فى خط مستقيم وعليه أن يلاحظ الآذن بالبدء عن بعد وان ينتظر، ؤية نار الطاق ليفتح ساعته الخاصة بأخذ الزمن (Record) لا أن يأخذ الزمن عند سماع الطلقة لان الضوء أسرع من الصوت وعندما يصل الاول الى الشريط يضغط على مفتاح الساعة ثم يرى النتيجة التى يجب أن تظهر للمتفرجين مع الفائز الاول. ويجوز أخذ زمن الثانى أيضا وانما لا يكون ذلك إلا فى مسابقات البطولة.

يجب تعيين ملاحظين فى اركان الملعب لملاحظة عدم خروج المتسابقين عن الاماكن المعينة لهم وخصوصا فى المسابقات الطويلة أو الموانع.

يجب على كل متسابق أن لا يخرج عن مضماره الخاص فى مسابقات الـ١٠٠و٢٠٠ و٤٠٠ متر مطلقا وإلا يعد سباقه لاغيا.

ملاحظة: من أسباب عدم النظام وجود اشخاص لاصفة لهم بداخل الملعب ولذلك لايصرح مطلقا لاى شخص ليس له شأن أن يقف في الملعب متجولا، كما وأنه ممنوع منعا باتا لاي فرد من المتفرجين أن يتداخل في عمل الحكام لانه يجب احترام رأى الحكم وحكمه نافذا.

« أبطال العالم فى الألعاب الاولمبية الثامنة »

سباق	اسم البطل	Records الزمن ث	ق	متر
		ث	ق	
١٠٠ متر	أبراهام (انجليزى) Abrahams	١٠ ٣/٥	—	—
٢٠٠ »	شولز (امريكى) Scholz	٢١ ٣/٥	—	—
٤٠٠ »	ليدل (انجليزى) Liddel	٤٧ ٣/٥	—	—
٨٠٠ »	لو (انجليزى) Lowe	٥٢ ٢/٥	١	—
١٥٠٠ »	نورمى (فنلاندى) Normi	٥٣ ٣/٥	٣	—
٥٠٠٠ »	» » »	٣١ ١/٥	١٤	—
١٠٠٠٠ »	ريتولا فنلاندى Ritola	٢٣ ١/٥	٣٠	—
١١٠ حواجز	كنسي (امريكى) Kinsey	١٥	—	—
٤٠٠ تتابع	امريكى	٤١	—	—
النط العالى	أوسبورن (امريكى) Osborn	—	—	١ر٩٨
النط الطويل	دهارت هوبارت (امريكى) De Hart Hubbard	—	—	٧ر٤٤٥
النط العالى بالزانة	بارن (امريكى) Barne	—	—	٣ر٩٥
الجلة	هوزر (امريكى) Houser	—	—	١٤ر٩٥٥
القرص الدسك	» » »	—	—	٤٦ر١٥٥
الرمح (جافان)	ميرا (فنلاندى) Myra	—	—	٦٢ر٩٦

الســـباحة

إن السباحة من أهم ضروب التربية البدنية لما لها من التأثير المطلوب فى أعضاء الجسم الخارجية والداخلية معا زيادة على ما يكتسبه الجسم من تأثير أشعة الشمس واستنشاق الهواء الخالص.

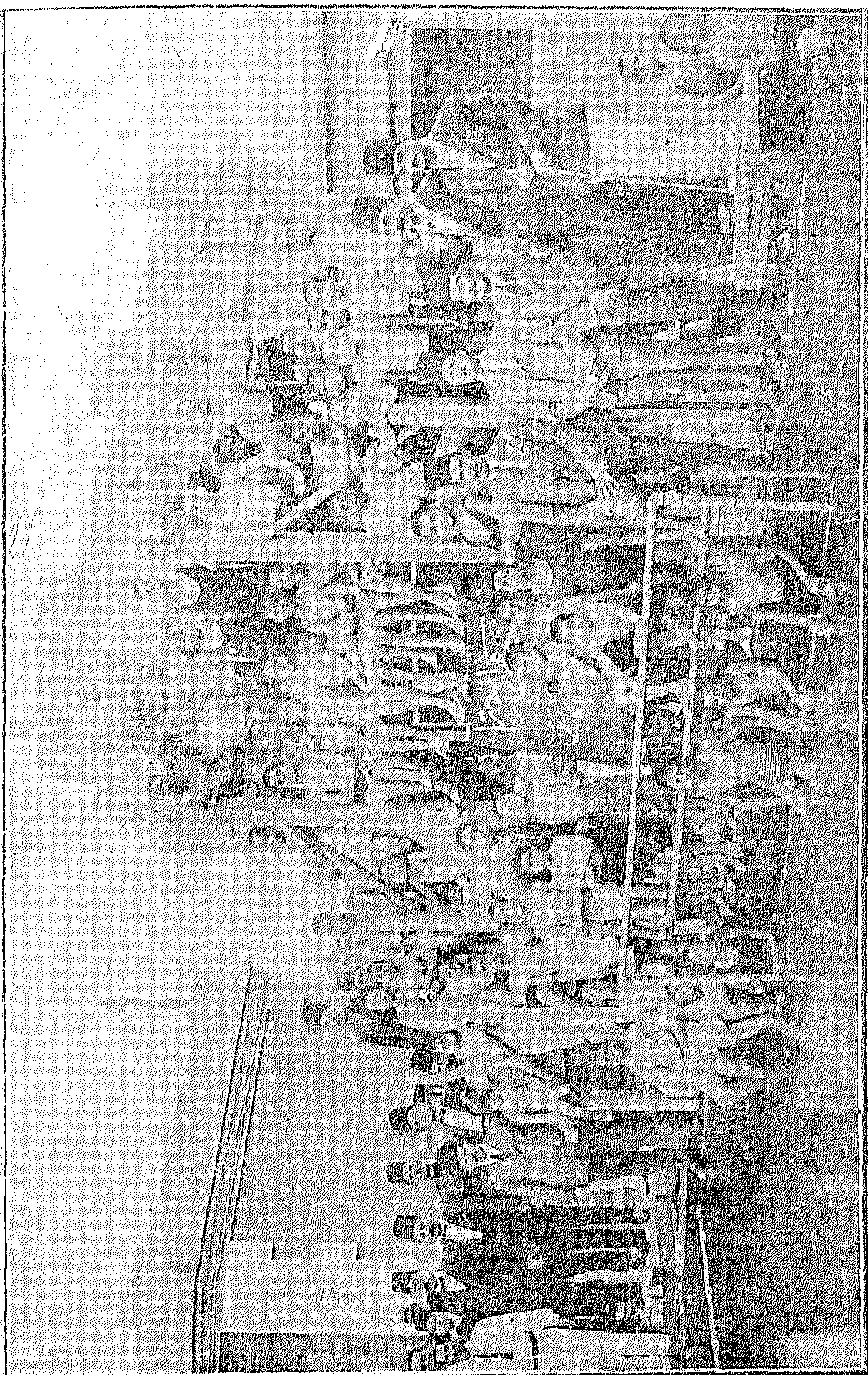
فللأسباب المذكورة عنيت وزارة المعارف بانشاء حمام سنة ١٩٢١ للسباحة خاص لجميع طلبة المدارس بالقاهرة. وهو خير طريق للرياضة وبخاصة فى بلادنا الحارة: ففيه ترى السرور يتلألأ على وجوه الطلبة ويأخذك العجب من رؤية الاجسام الممتلئة قوة وصحة وياحبذا لو أنشىء أمثاله فى جميع عواصم المديريات

فى السباحة تقويم للجسم وتقليل من ويلات الغرق خصوصا وأن النيل يشق بلادنا من أقصاها الى أقصاها وتعم فروعه جميع المملكة المصرية.

فى كل فصل من المدارس الانجليزية وغيرها حصص معينة اسبوعيا يجب أن يتوجه الطالب فيها الى حمام السباحة مع مدرسه الخاص. لذا نرى من الواجب ضرورة تشجيع الطلبة بمدارس القاهرة على الاشتراك فى حمام السباحة التابع للوزارة فان فى ذلك خير وسيلة لغرس روح الاقدام والشجاعة فى نفوس النشء.

ومن الضرورى جدا أن يعلم كل طالب أن السباحة يجب أن تعلم على أساس متين بطرق خاصة صحية وأنه من السهل تصحيح الخطأ فى السباحة لصغار الطلبة وبالعكس يصعب اصلاحه مع كبارهم.

ولا نريد أن نتكلم كثيرا عن السباحة وفروعها ومشتملاتها لأن ذلك



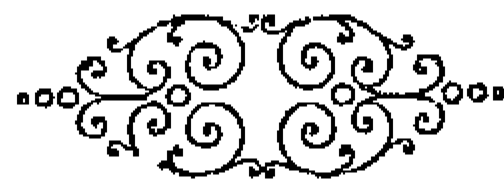
« حمام السباحة التابع لوزارة المعارف »

يقتضى كتابا خاصا وانما نكتفى بذكر أهم الاساليب الهامة. وقبل أن نبدأ بذكرها يجب مراعاة الملاحظات الآتية :

١ - عدم العوم فى الماء الراكد على شواطىء الترع الصغيرة تفاديا من البلهارسيا .
٢ - يحسن العوم قبل الاكل أو بعده بساعتين تقريبا .
٣ - لا تسبح بعد الأكل مباشرة أو اذا كنت تشعر بقشعريرة .
٤ - لا تقف طويلا فى الظل خارج الماء حتى لا تضيع حرارة الجسم .
٥ - عند ما تنزل فى الماء تنفس تنفسا سهلا منتظما .
٦ - يجب أن يكشف الطبيب على كل من يرغب فى السباحة لابداء نصيحته له .
٧ - من عنده ألم فى أذنيه يجب عليه أن يسدهما بقطعة من القطن أو أن يلبس طاقية خاصة ذات غطاء للأذن .
٨ - إذا اعترى السباح تصلب فى عضلاته وجب عليه أن يعوم على ظهره بدون عمل حركة فى العضو العاطل حتى يصل الى البر وأن يعمل له حالا تدليك فى العضو العاطل و يحسن الراحة .
٩ - ممنوع قطعيا البصق فى أى حوض من أحواض السباحة منعا للعدوى .
١٠ - يجب أخذ « دش » قبل النزول فى حوض السباحة وكذلك بعد الخروج .
١١ - يجب أن ينشف كل طالب جسمه جيدا بعد الخروج من الحوض أى بعد السباحة .

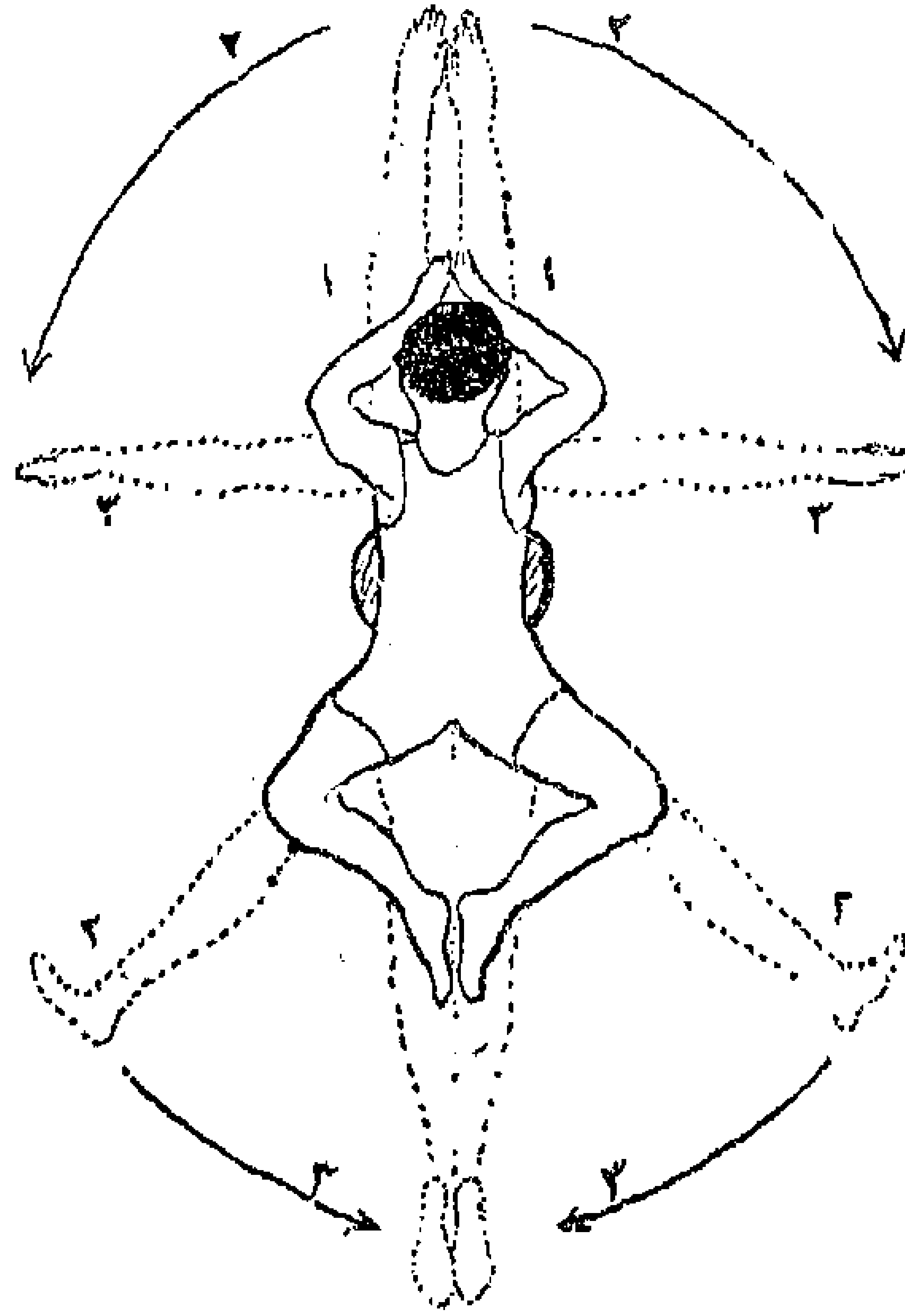
أنواع السباحة كثيرة إلا أن المبتدىء يجب أن يتعلم السباحة على الصدر وكذلك على الظهر فالاولى تمكنه من معرفة حفظ التوازن فى الماء والثانية للراحة وقت التعب أو انقاذ الغريق .

قبل أن يبدأ التلميذ بالسباحة ويجب عليه أن يتعلم طريقة العوم خارج الماء وهذا التعليم يسمى « سباحة أرضية » ويكون ذلك على كرسى من غير مسند أو تختة جلوس وبعد ضبط الحركات باليدين والرجلين بتوقيت منظم يمكن الطالب أن يبدأ بالسباحة فى الماء تحت إرشاد المدرب .



١ – السباحة على الصدر

(سباحة الضفادع)



يضع الطالب بطنه على كرسى من غير مسند أو على تختة ذات سطح كما هو مبين فى الرسم ويكون الجسم عاليا عن الارض بنحو ٣٠ أو ٤٠ سنتيمترا

وعند سماع — ١ —

اثن الذراعين مع مد اليدين قليلا جهة الرأس وكذلك اثن الرجلين كما فى الشكل تحت رقم - ١ - (يلاحظ هنا أن تكون الكفان متلاصقتين من جهة الابهام وبطن القدمين متلاصقتين والرأس مرفوعة قليلا)

وعند سماع - ٢ -

امدد الذراعين الى أعلى الجسم وافتح الرجلين جانبا الى أوسع ما يمكن (يلاحظ هنا أن تكون الذراعان فى غاية الاستقامة وأن لا تتحرك الفخذان وأن يكون فتح الساقين من الركبة للقدم بشدة وأن يكون مشط الرجل إلى اعلى)

وعند سماع - ٣ -

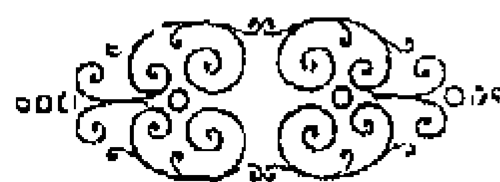
تعمل الذراعان فى الماء بشكل ربع دائرة وكذلك الرجلان (يلاحظ هنا أن يدار الكفان للخارج مع بقاء الاصابع معا وتمد المشطان الى تحت عند ضغطهما على الماء أثناء هذه العملية وأن تأتى القدمان بجوار بعضها فى النهاية والمشط مرسل للخلف كما هو مشاهد فى الرسم) ثم تعاد الحركة كما فى - ١ - (صفحة ١٧٩)

يجب مراعاة التنفس كالآتى:

عند نداء - ١ - شهيق

« « - ٢ - زفير

« « - ٣ - نهاية الزفير مع راحة فترة من الزمن



٢ - السباحة على الظهر

كل أعضاء الجسم يجب أن تشتغل لذا يجب على السباح الذى يعوم على صدره أن يعوم أيضا على ظهره حتى تشتغل الاعضاء التى لا تستعمل فى الحالة الأخرى و إلا كان التمرين ناقصا ومثل ذلك مثل النجار الذى يعمل كل أشغاله بذراعه اليمنى فتكون النتيجة تقوية الذراع اليمنى وضعف الذراع اليسرى فمن هذا وجب تمرين العضلات جميعها من غير تخصص لبعضها .

بمزيد الاسف لا يعنى بطريقة السباحة على الظهر بالقطر المصرى بخلاف البلاد الاجنبية فان كثيراً من الاجانب حاول قطع بحر المنش على ظهره لما فى ذلك من الفوائد الجليلة التى منها :

(١) تقوية العضلات التى لا تستعمل فى السباحة على الصدر

(٢) سهولة مقاومة الامواج

(٣) العمل بها فى انقاذ الغرقى

(٤) النوم على الظهر بدون تحريك أى عضو وقت اللزوم للراحة .

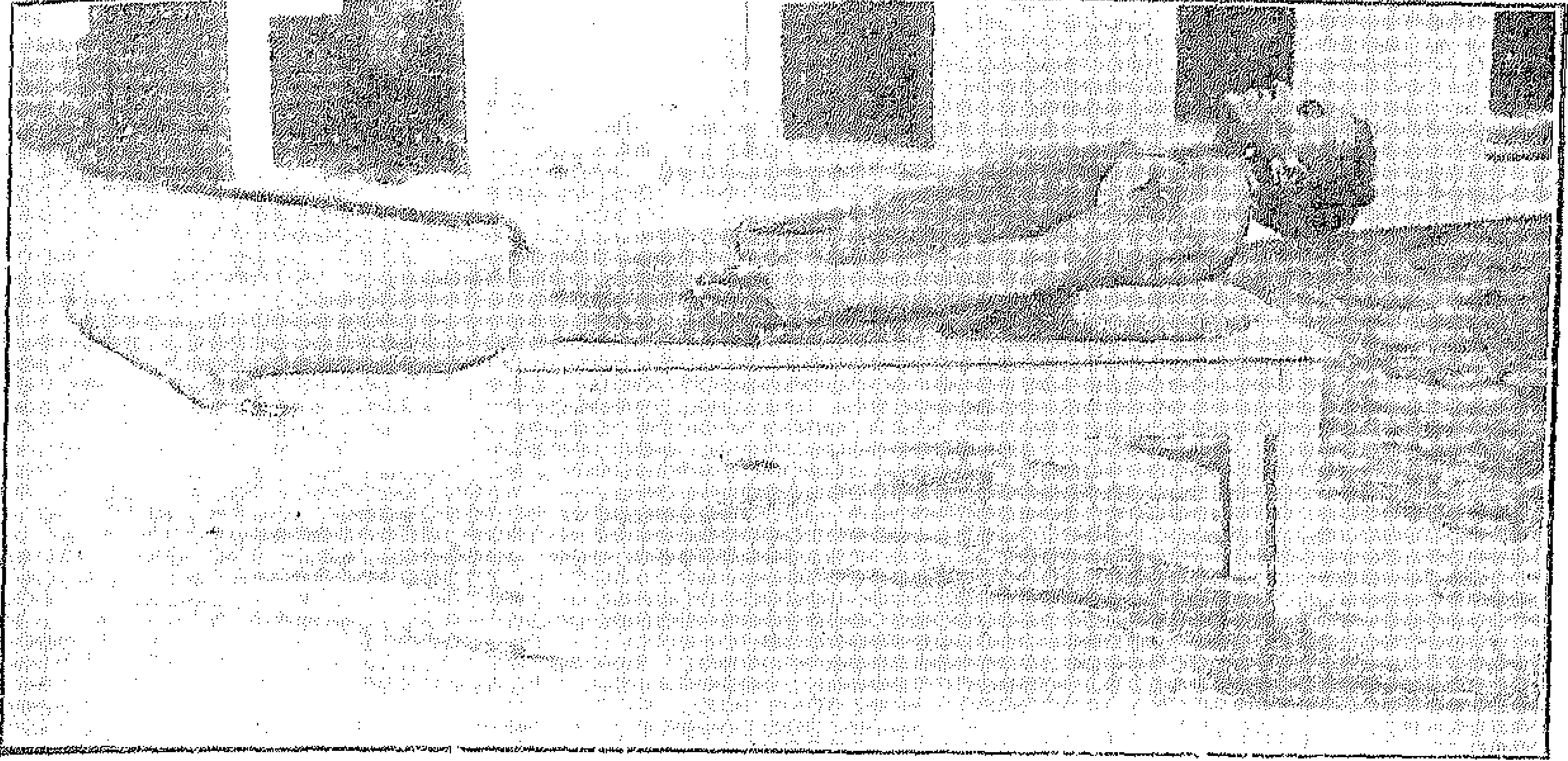
وقبل أن يبدأ المتمرن فى معرفة هذا النوع من السباحة فى الماء يجب أن يتمرن عليها خارج الماء على تختة خشب .

يوجد لهذا النوع من السباحة ثلاث طرق —

(١) الطريقة الزراعية الكاملة المزدوجة

(٢) « « المتتابعة المنفردة

(٣) « النصف الزراعية المزدوجة

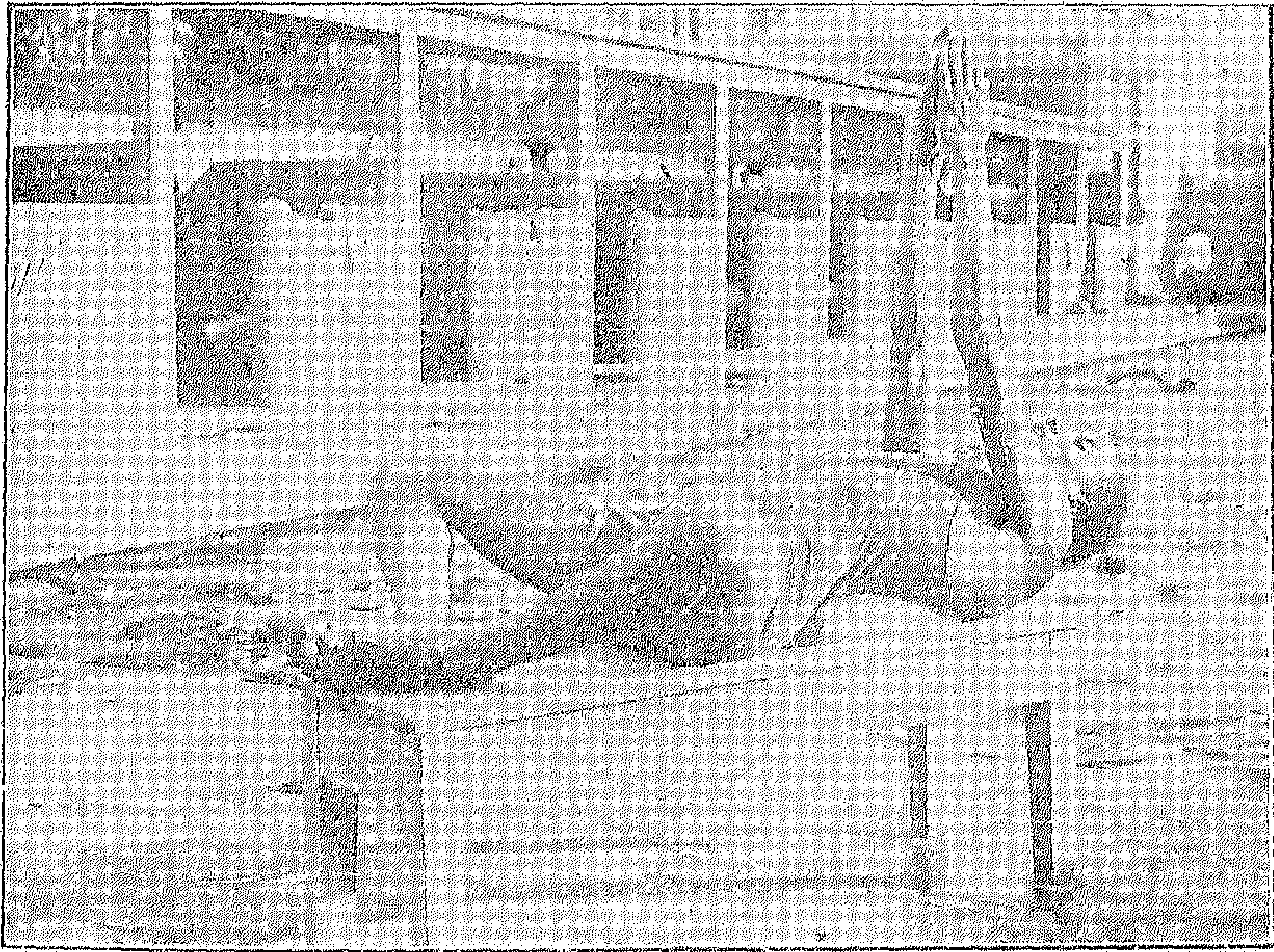


شكل نمرة (١)

(١) الطريقة الزراعية الكاملة المزدوجة : —

الوضع الاصلى

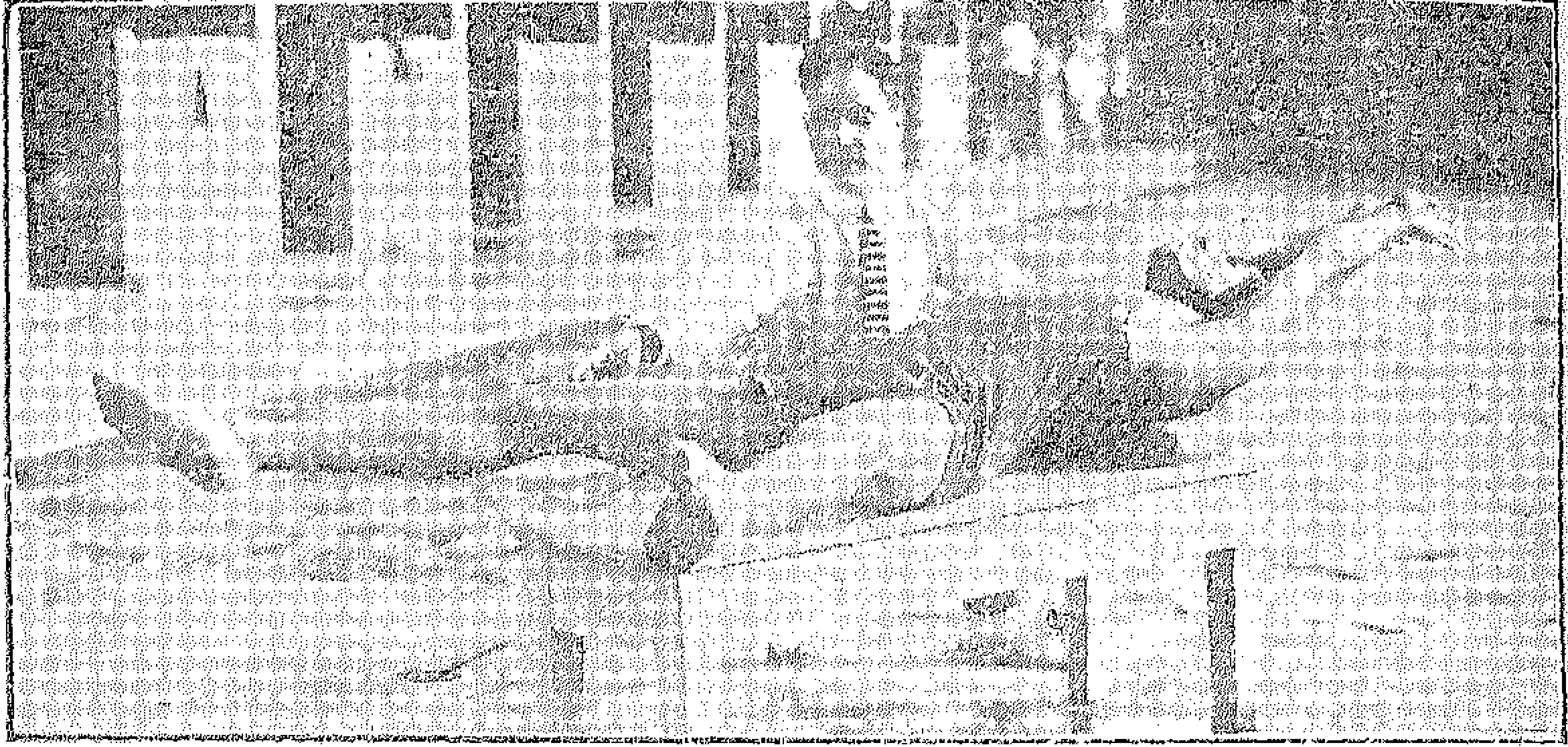
النوم على الظهر واليدان جانبا والرأس مرتفعة قليلا كما فى شكل نمرة (١)



شكل نمرة (٢)

عند سماع نداء — ١ —

ترفع الذراعان اماما (وهو على ظهره) والكفان للداخل مع ثنى الركبتين كاملا والمشطان متلاصقتان كما فى شكل نمرة (٢) (صفحة ١٨٢)



شكل نمرة (٣)

عند سماع نداء — ٢ —

ترفع الذراعان أعلى وتدار الكفان للخارج فى آخر الحركة مع فتح الساقين الى أكثر مايمكن بشرط أن يكون فتح الساقين من الركبة والقدمان الى أعلى .

عند سماع نداء — ٣ —

تضغط اليدان على الماء بشكل نصف دائرة أفقيـة للجسم وكذلك تعمل الرجلان مع استعمال المشطين فى الضغط على الماء كأنهما كفان ويصير الجسم فى نهاية الحركة كما فى الشكل نمرة (١) (صفحة ١٨٢)

يجب مراعاة الطريقة الآتية للتنفس : —

عند سماع (١) شهيق

« « (٢) « مستمر

« « (٣) زفير مع راحة فترة من الزمن

اذا كرر المتمرن هذه الطريقة كما سبق شرحها يصبح من السهل عليه أن يتمرن عليها فى الماء تحت ملاحظة المدرب للحمام .

٣ — الطريقة الذراعية المتتابعة المفردة

هذه الطريقة يستحسنها كثير لانها تشابه سباحة « السكرول » بحالة مقلوبة تماما ومع كل فتترك الحرية للمتمرن لاختيار ما يلائم مزاجه

فى هذه الحالة يبدأ كل ذراع على حدة من الجانب الملاصق له و ذلك برفعه أعلى بشكل نصف دائرة رأسية ثم عند دخوله الماء يدار الكف الى الخارج ثم تعمل الذراع نصف دائرة أخرى أفقية للجسم مع الضغط على الماء بالكف و بينما تعمل الذراع اليمنى فى الهواء تكون الذراع اليسرى فى الماء .

أما حركات الرجلين فتترك لراحة السابح (١) فأما أن تكون أربع أو ست ضربات فى كل لفة كاملة من الذراعين كضربات « السكرول » بحالة مقلوبة

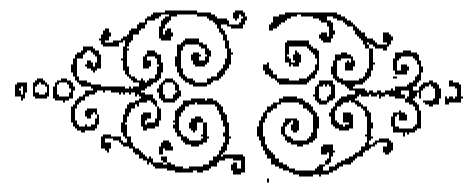
(٢) اذا استعملت طريقة فتح الرجلين يحسن أن لا تكون الفتحة عريضة جدا لان ذلك يظهر الرجلين خارج سطح الماء وفى هذه الحالة يحتاج السابح الى حركة سلبية ليرجع الساق الى موضع الانغمار فى الماء وهذا مما يزيد المقاومة وضياع الوقت .

وللسابح بهذه الطريقة أن يختار طريقة تريحه للتنفس الكافى لأن ذلك ضرورى للجسم حفظا لتوازنه واعادة لقوته.

٣ — الطريقة النصف الزراعية المزدوجة :

فى هذه الطريقة ترفع الذراعان جانبا لغاية الكتف بحركة ربع دائرة مع سطح الماء ثم يضغطان (بواسطة الكفين) على الماء أفقيا مع الجسم الى أن يصلا الى الفخذين

أما الرجلان فاما أن تتحركا كحركة « الكرول » المقلوبة بضربات فوق وتحت حسب راحة السباح او بفتحهما كما هو موضح فى الطريقة رقم (٢) (صحيفة ١٨٢).



٣ – السباحة بطريقة الزحف

(THE CRAWL STROKE)

لهذه الطريقة من السباحة ميزات لا يقدرها الا من يتمرن عليها لا'. ا في الحقيقة اسرع الطرق و أقلها مجهودا و بخاصة لو راعى السابح فيها طريقتها الفنية

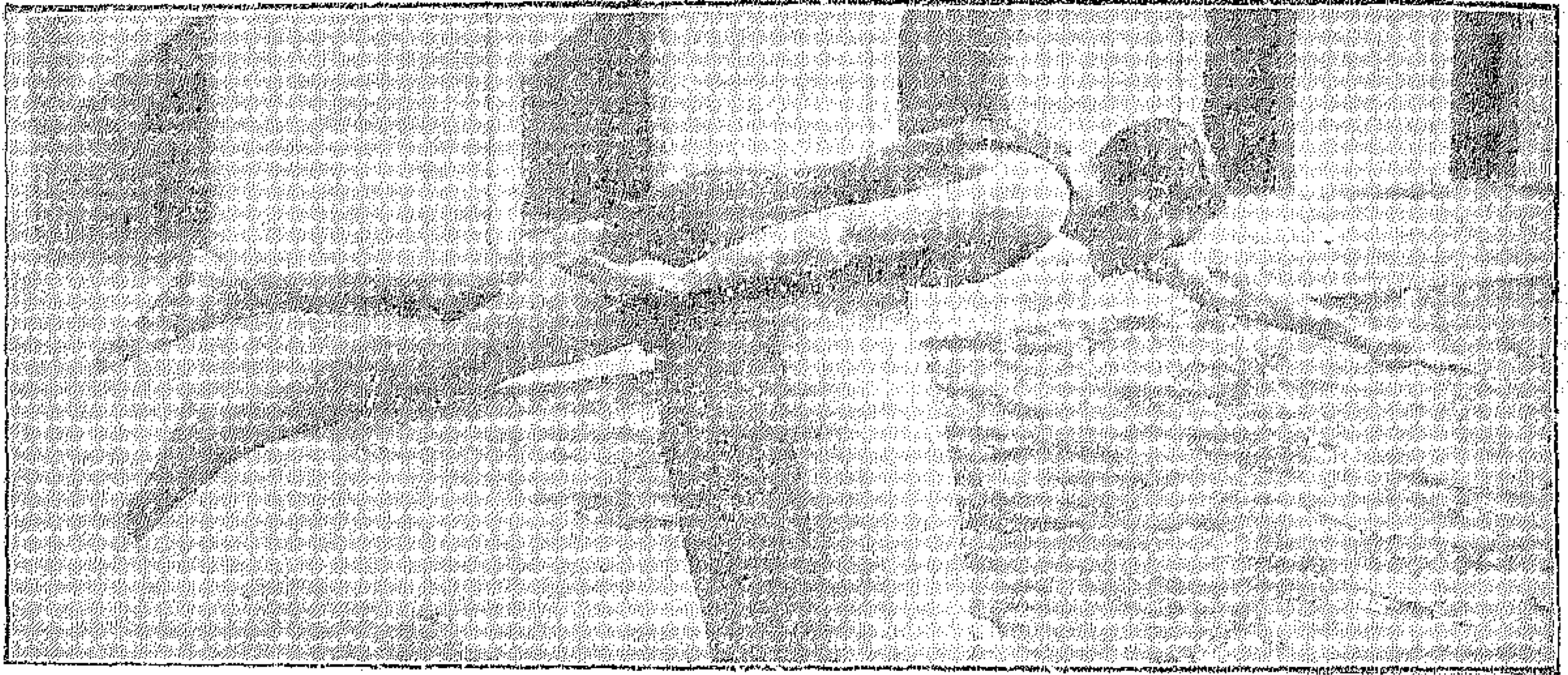
توجد أنواع مختلفة من سباحة «الكرول» ولكن أسرعها تقدما وأسهلها تلقينا الطريقة التى سنشرحها هنا فالاولى طريقة الزحف أى طريقة الذراع المزدوج الخالص (The Double over-arm stroke) وفيها تقوم الارجل بمهمة لطم الماء ست دفعات بحالة رأسية تحت وفوق بطريقة مستمرة وضيقة ذات مدى ثابت فى النازل و الطالع فى الدورة الكاملة للذراعين كما سيظهر فى الشرح الآتى بعد (أنظر وظيفة الارجل صفحة ١٩٢)

اما الطريقة الثانية فهى الكرول الجانبية (The Trudgeon Crawl) التى تشابه الاولى لدرجة أن المتمرن يخلط بينهما — وطريقتها هى أن تضرب الرجلين فى الماء خمس دفعات بحالة رأسية وفى السادسة فقط بحالة أفقية .

لنضرب مثلا بسيطا ترى منه فرق معنى الضربة الرأسية والضربة الافقية . اذا مسكت مقصا بيدك كأنك تريد قص أى شىء فأما أن تفتح سلاحى المقص فوق وتحت أو تفتح السلاحين أحدهما يمينا و الآخر يساراً فاذا فتح المقص فوق وتحت شابه ذلك سباحة «الكرول» التى نرغب التكلم عنها هنا واذا فتح جانباً أى يمينا و يساراً شابه ذلك سباحة الكرول الجانبية .

﴿ السباحة بطريقة الزحف ﴾

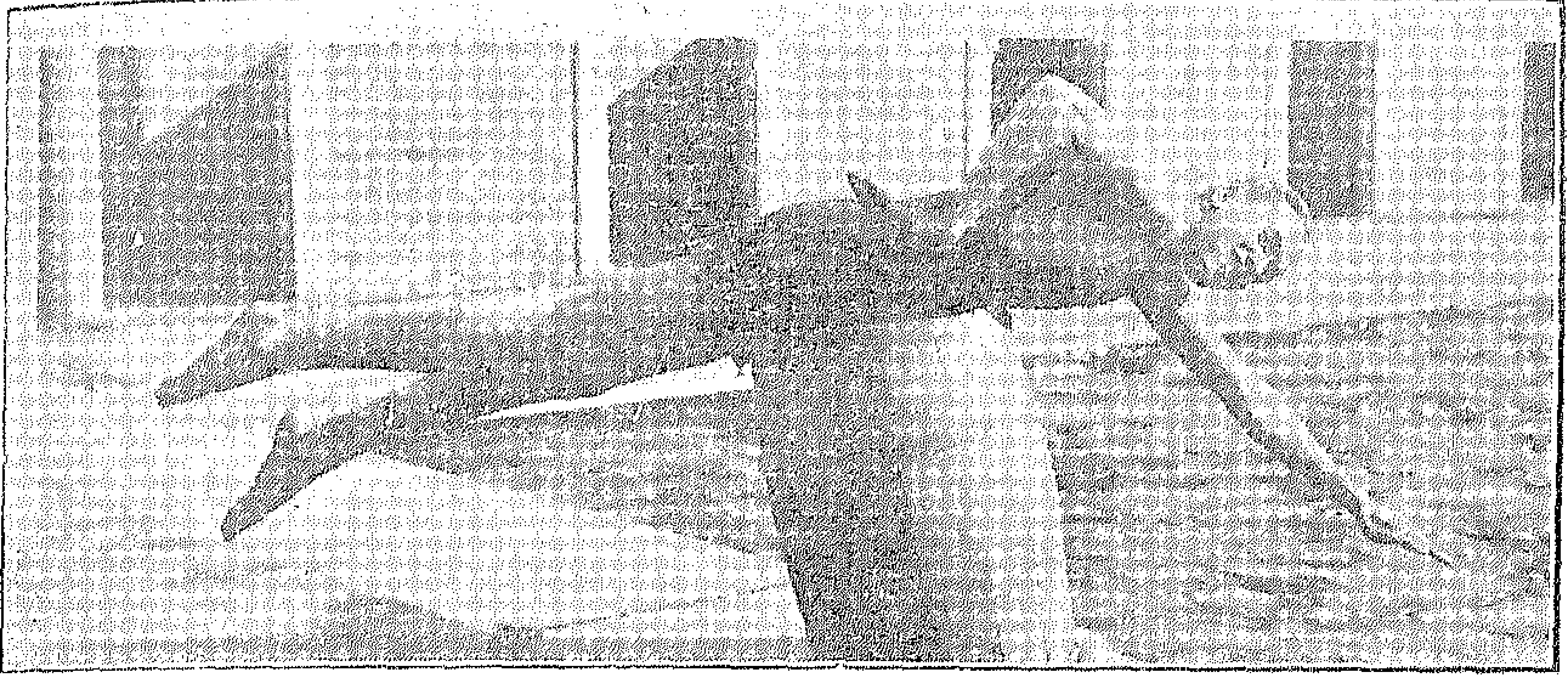
THE DOUBLE OVER-- ARM STROKE



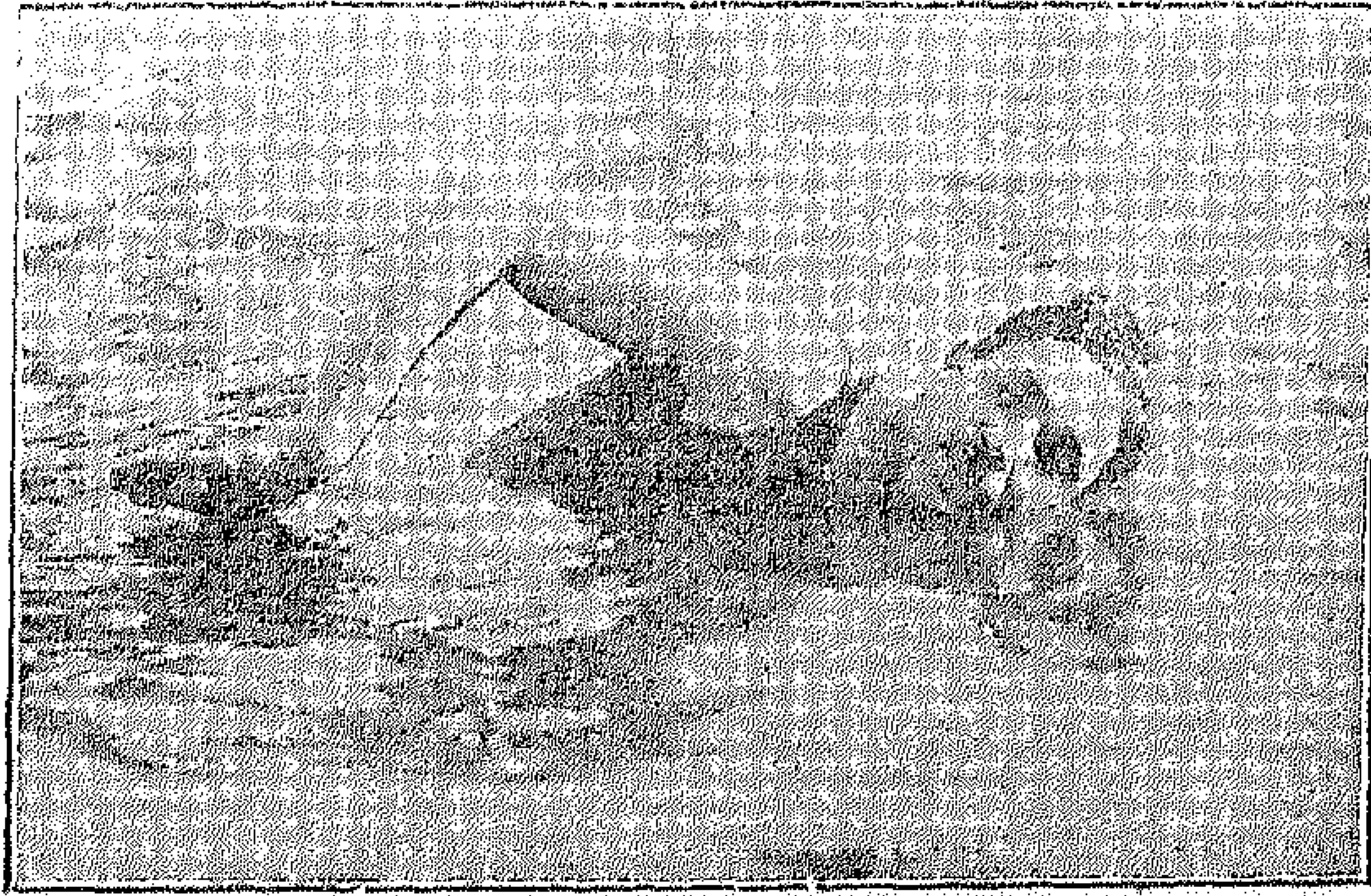
شكل (١)

الجسم : يجب أن يكون الجسم مستقيما والرجل من الحرقفه لغاية طرف المشط مشدودة إلا أن الركبة تكون (منثنية) قليلا جدا تكاد لا تنظر كما هو مبين بالشكل وأن يكون الجسم فى المـاء مائلا من الرأس إلى المشط بقدر ١٥ درجة فى حالة الابطاء أو ٣٥ درجة فى حالة الاسراع

البـدء : يكون شكل الجسم كما هو مبين بشكل (١) أى ان الذراع اليسرى أماما والذراع اليمنى جانبا وأما الرجلان فتكون اليسرى منها فوق واليمنى تحت .

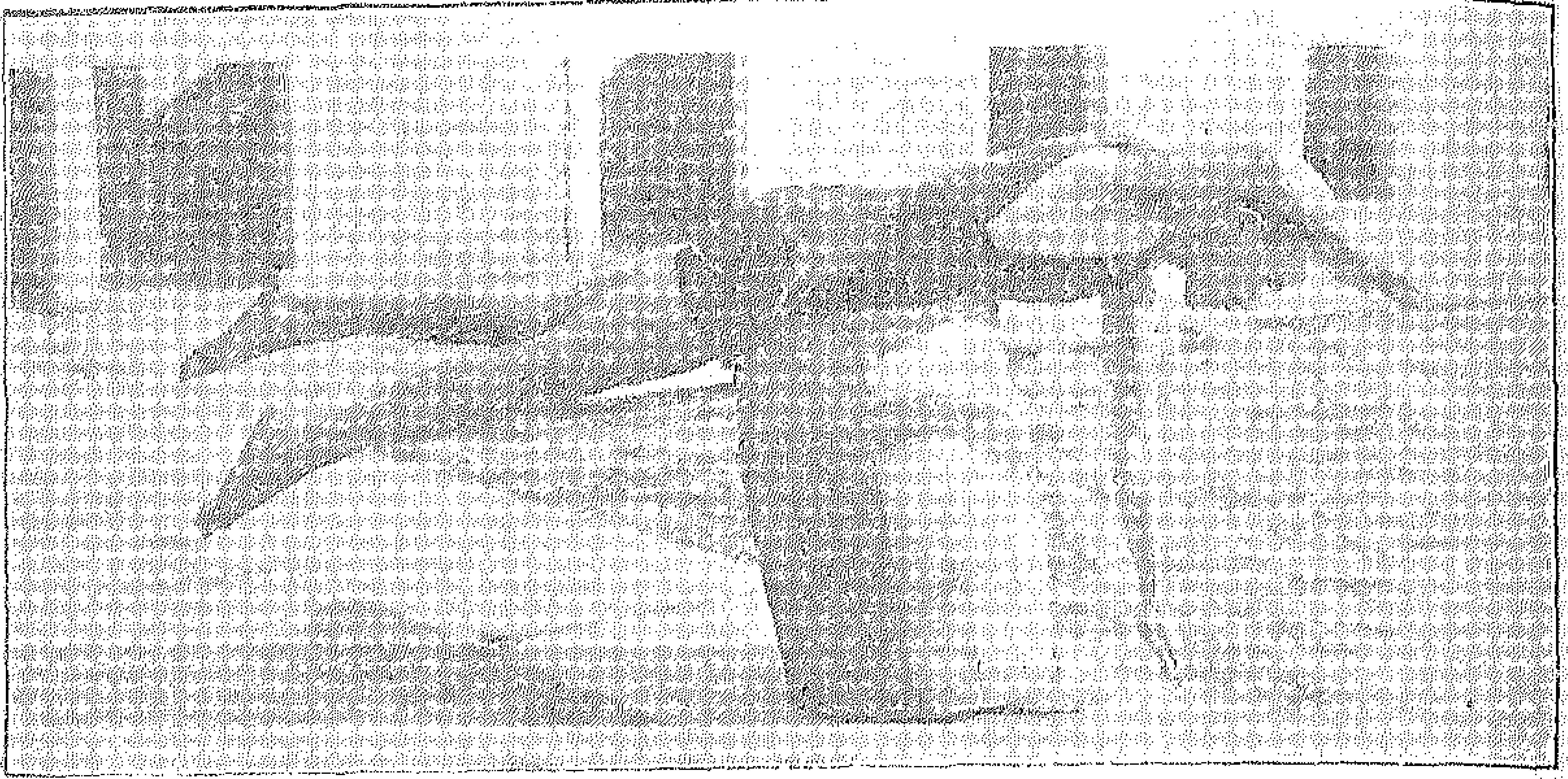


شكل (٢)



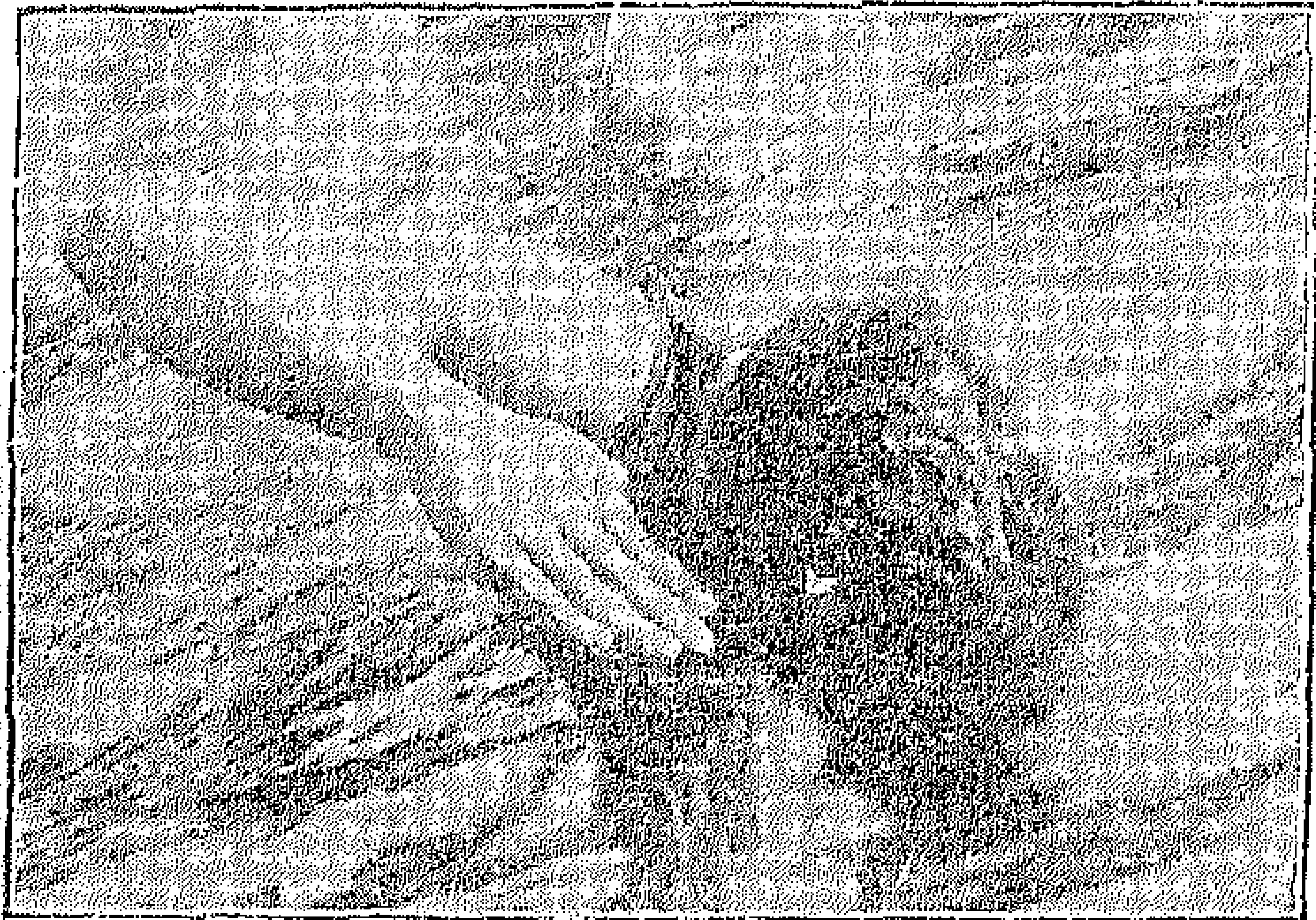
شكل (٢) مكرر

الحركة الأولى : تلفت الرأس يمينا لأخذ الشهيق مع رفع الذراع اليمنى قليلا وكف اليد تكون الى أعلى كما هو مبين بالرسم شكل (٢) مكرر تخلصا من الماء بينما تنزل الرجل اليسرى تحت وتطلع الرجل اليمنى فوق مع شد المشطين دائما كما هو مبين بالرسم شكل (٢) .



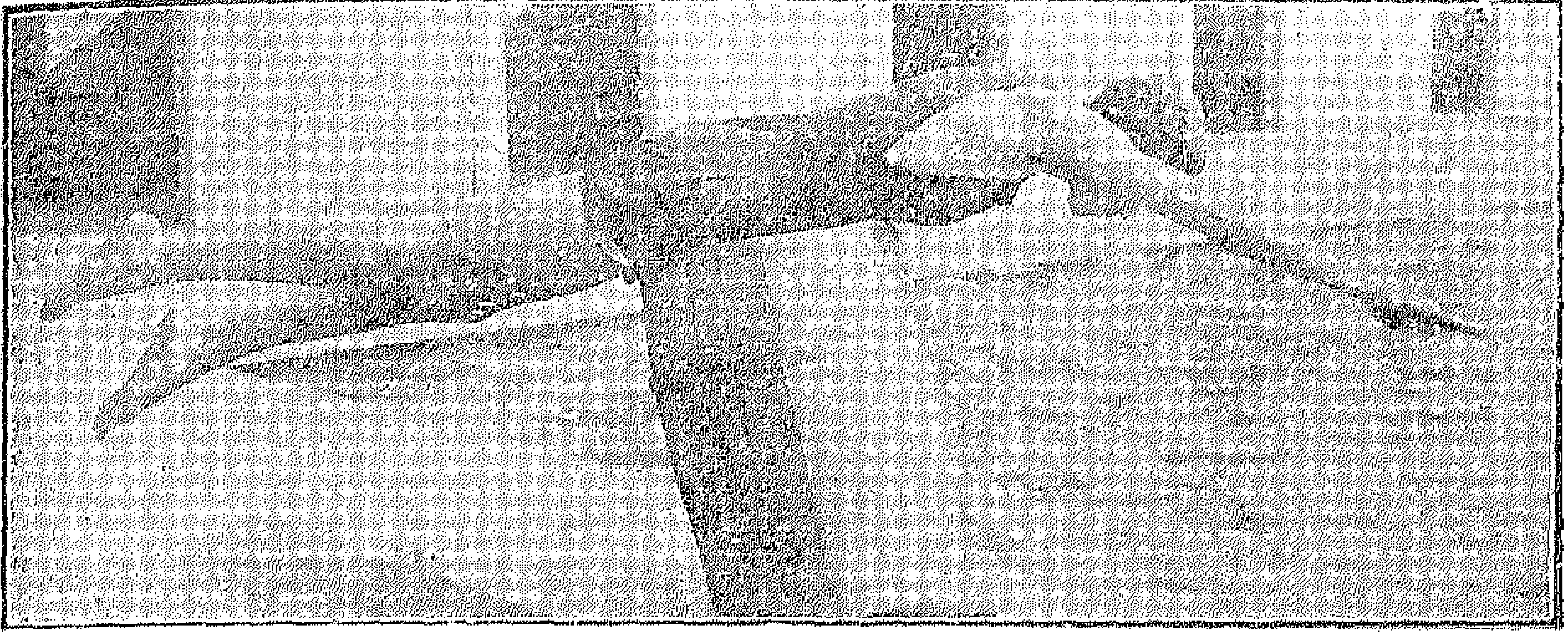
شكل (٣)

الحركة الثانية : تأتى الذراع اليمنى من موضعها فى شكل (٢) الى الرأس كشكل (٣) مكرر و يكون المعصم فى حذاء الرأس بينما الرأس تتجه الى الماء كما هو مبين فى شكل نمرة (٣) مكرر



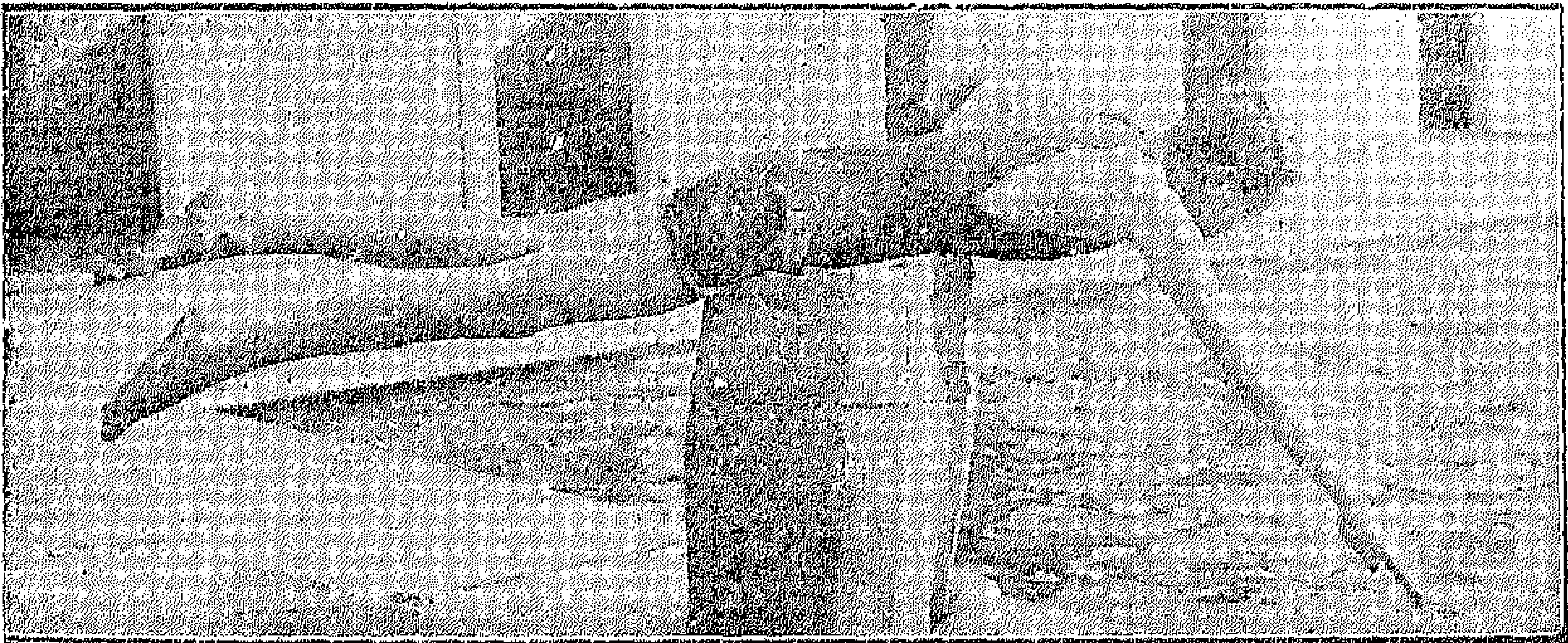
شكل (٣) مكرر

لاخراج الزفير فى الماء بينما تطلع الرجل اليسرى فوق وتنزل الرجل اليمنى تحت — أما الذراع اليسرى فمستمرة فى حركتها على شكل نصف دائرة كما فى شكل (٣)



شكل (٤)

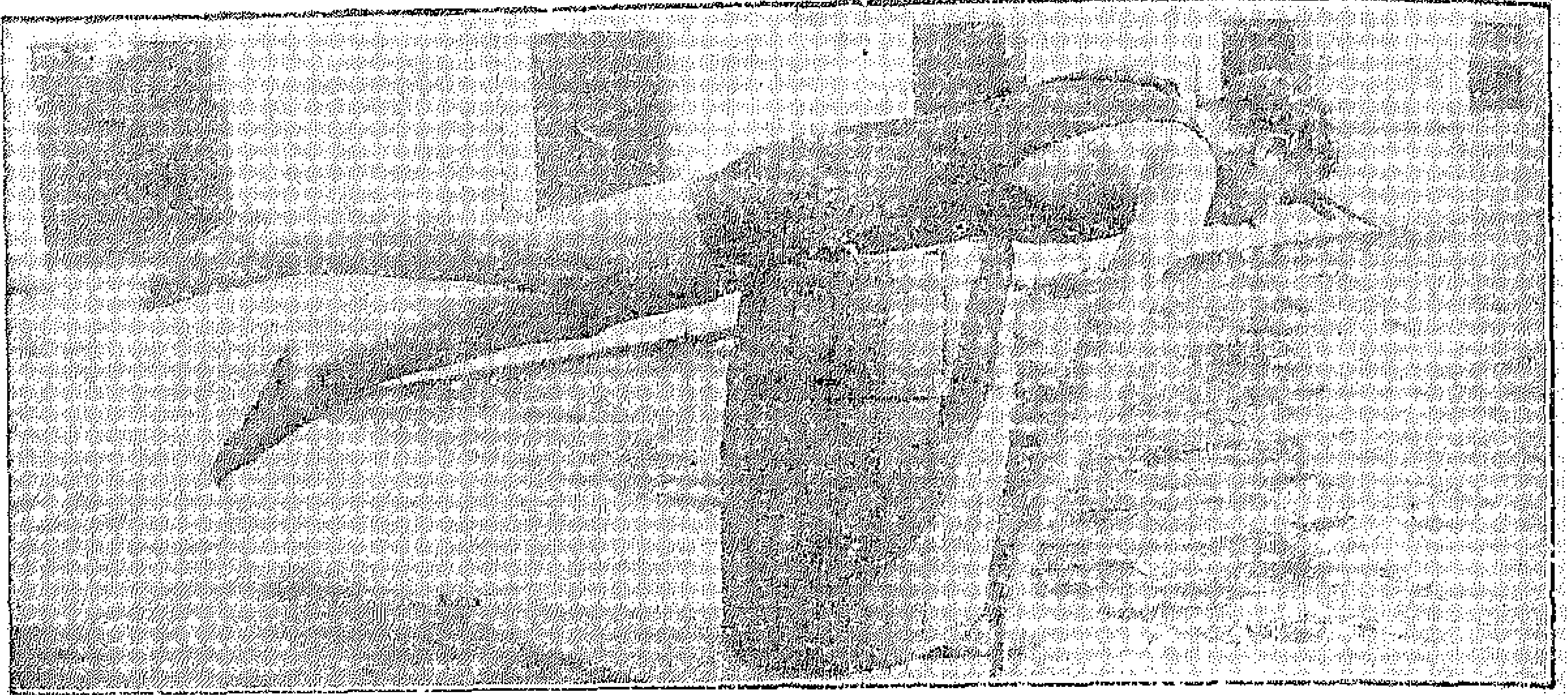
الحركة الثالثة : تقذف الذراع اليمنى اماما إما فى الماء مباشرة قبل أن يكمل امتدادها أو ان يكمل قذف الذراع أماما على امتدادها خارج الماء فالاولى تكون فى السباحة القصيرة السريعة والثانية تكون للمسافات الطويلة بينما تنزل الرجل اليسرى تحت وتطلع الرجل اليمنى فوق كما فى شكل نمرة (٤)



شكل (٥)

الحركة الرابعة : تبتدىء الذراع اليمنى بجذب الماء من الامام الى الخلف فى اتجاه موازٍ للجسم كما هو مبين بالشكل (٥) بينما (أولا) تطلع

الرجل اليسرى فوق وتنزل الرجل اليمنى تحت (ثانيا) تكون الذراع اليسرى فى حركتها كحركة الذراع اليمنى شكل (٢) مكرر (صفحة ١٨٨)



شكل (٦)

الحركة الخامسة : يستمر جذب الماء بالذراع اليمنى بينما (١) تنزل الرجل اليسرى تحت وتطلع الرجل اليمنى فوق (٢) تكون الذراع اليسرى فى حركتها كحركة الذراع اليمنى فى شكل نمرة (٣) مكرر (صفحة ١٨٩)

الحركة السادسة : تصل الذراع اليمنى فى جذب الماء لغاية الجانب الايمن بينما (١) تقذف الذراع اليسرى أماما (٢) تطلع الرجل اليسرى فوق وتنزل الرجل اليمنى تحت أى أن الجسم يرجع الى شكله الاصلى كما ابتدأ فى شكل نمرة (١) (صفحة ١٨٧)

وهكذا يتحرك الجسم مكررا ماسبق شرحه. واذا تعود المتمرن عليها خارج الماء يسهل عليه تنفيذها فى الماء تحت مباشرة مدرب بالحمام

مجموعة حركات الذراعين والرجلين : عند ما تتم هذه الحركة يكون الجسم

قد أتم (أولا) تحريك كل ذراع لفة كاملة (وثانيا) تكون
كل رجل ضربت الماء ٦ ضربات .

الذراعان : تعمل الذراعان بالتتابع فى اتجاه يوازى خط السير فبينما
احداهما تدخل الماء من الامام تخرج الأخرى من الخلف
وتقوم كل منهما بنفس الدائرة من الحركات المتتابعة إلا أن
الذراع اليسرى تكون طبعا منغمرة فى الماء أكثر من الذراع
الأخرى نظرا لميل الجسم قليلا إلى الوراء أثناء التنفس من
جهة اليمين
تدخل كل من الذراعين الماء والمرفق أعلى قليلا أما اليد والساعد
فتكونان على خط مستقيم كما هو مبين بشكل (٣) مكرر وأن
تكون الكف متجهة إلى أسفل والاصابع متلاصقه

الارجل : يجب أن تكون الارجل مستقيمة بشرط أن لا تكون متصلبة
العضلات وأن تلطم أى تضرب الماء فى الاتجاهين النازل
والطالع معا من الحرقفة تماما وبدرجة بسيطة جدا من
الركبة والرسغ (بز الرجل) ويحسن أن تكون حركة الرجل
من الحرقفة فقط فى ابتداء التمرين

مسافة ضرب الماء : يجب أن لا تزيد مسافة نزول وطلوع الرجلين عن ٣٥ سنتيمترا
من العقبين (العلوى والسفلى) — إن كثيراً من أبطال العالم
فى هذا النوع من السباحة عام ١٠٠ متر فى $\frac{٢}{٥}$ ٥٧ ثانية
وكانت مسافة ضرب الماء بين العقبين من ٢٠ إلى ٢٥
سنتيمترا .

سرعة ضرب الماء : تتوقف سرعة ضرب الماء على حجم السابح نفسه فاذا
كانت فخذاه مفتولتين كانت لطمات الماء اسرع مما
لو كانتا غليظتين .

توافق عمل الذراعين والرجلين : حركتا الذراعين والرجلين لهما اتصال ببعضهما
ويجب أن تكون حركتاهما معا أى يجب أن يكون ابتداء
الذراعين والرجلين معا كما يجب أن يكون كذلك انتهاؤهما
لأنه لا يمكن التمتع بميزات الكرول العظيمة فى السرعة
الا اذا توافقت الحركتان .

درجة ضرب الماء : ان حركة الرجلين وعلى الاخص من جهة الساقين اثناء
الدفعة عند النزول والطلوع تكون هكذا :

١ — بينما تكون الساقان بعيدتين عن بعضهما .

٢ — » » » فى حذاء بعضهما .

يجب أن تكون درجة دفع الساقين للماء بشدة وقوة اثناء قرب
الساقين لبعضهما حتى يتحاذيا ثم تلين الدفعة وترتخى
العضلات قليلا عند افتراقهما .

وهذا التميز بين الحركات الأيجابية والسلبية ليس من السهل
تطبيقه لأول وهلة بل يمكن الحصول عليه بالتمرين مع
الاعتناء فى ملاحظة هذه التعليمات الدقيقة التى تؤهل
المتمرن الى البطولة المؤكدة .

التنفس : عند ما تبدأ الذراع اليمنى تتخلص من الماء ويميل الجسم قليلا
الى الوراء وتدار الرأس يمينا يأخذ السابح نفسه (شهيقا)
من الفم كما فى شكل نمرة (٢) مكرر ثم يبدأ فى اخراج

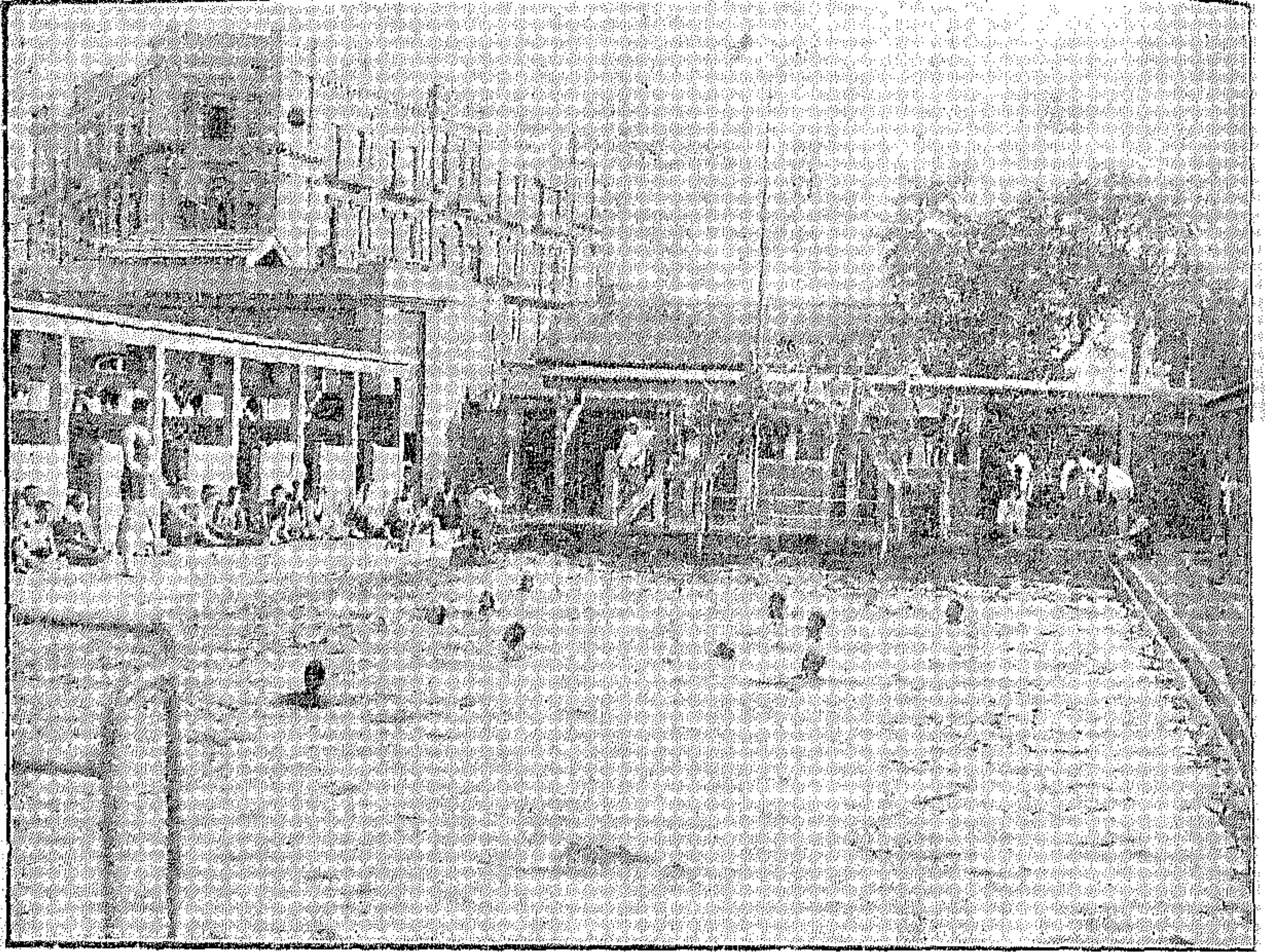
الزفير عند ما تكون اليـد اليمنى فى حذاء الرأس كما فى شكل (٣) ـ صفحة ١٨٩ ـ حتى ينتهى الجسم من الحركة السادسـة (انظر صفحة ١٩١)، وهكذا يكرر السابح تنفسه ومن المسلم به ان التنفس القليل البعيد المدى هو السبب الأول فى اضمحلال القوة أثناء المسابقة كما أنه يكون سببا فى عـدم نجاحه إذ كلما امتلأت الرئة هواء نقيا زادت قوة الجسم.

الرأس : يجب ان يكون الوجه فى المـاء بشرط ألا تكون الرأس جميعها مغمورة كما وان لا تكون مرتفعة حتى يسهل توازن الجسم.



قوانين اللعب بكرة المـاء

﴿ ووترپولو Water-Polo ﴾



مسابقة كرة الماء

ابتدأ التمرين بكرة المـاء بحمام السباحة التابع للوزارة عام ١٩٢٣ وقد تـكونت فرقتان من بين طلبة المدارس الثانوية والعالية للتدريب معاً وأصبح فى مقدورهما مباراة الفرق الاخرى الموجودة بالقطر المصرى.

والغرض الاسمى من تعليم كرة المـاء هو فى الحقيقة تمرين المتسابق التعود على السباحة لمسافات طويلة بحالة لايشعر فيها المتمرن بملل مطلقا كما وأن نَفَس السباح لا يقوى الا بمثل هذا التمرين القوى المرن ، ولذلك عنى بوضع قانون كرة الماء الآتى بيانه بعد :

(قانون كرة الماء)

(١) الزمن :

الوقت الذى يصرف فى اللعب يجب أن يكون ١٤ دقيقة على دورين لأول منهما لمدة ٧ دقائق ومثلها فى الدور الثانى وبين الدورين ثلاث دقائق للراحة ولتغيير موضع الفرقتين .

والوقت الذى يمضى بين اصابة المرمى وبين البدء ثانية لا يحتسب ضمن زمن اللعب « ١٤ دقيقة » وكذلك الوقت الذى يضيع هباء عند حدوث غلطات .

(٢) الموظفون :

يتكون الموظفون من حكم وملاحظ للوقت وملاحظين للمرمى .

الحَكَم :

من واجبات الحكم أن يأمر ببدء اللعب، ويقف جميع الالعاب الخارجة عن القانون ويحكم فى المنازعات ويقرر الغلطات والاشواط « اصابة المرمى » كما يقرر فترة الراحة « Half — time » ونهايته . وللحكم الحق فى اعتبار الغلطات حتى ولو لم يطالب بها أحد الفريقين وكذلك يقرر جميع اصابات المرمى ويعتبر قرار الحكم نهائيا

ملاحظا المرمى :

يقف ملاحظ المرمى (الجول) بجانبه وعند اصابة المرمى يلوح الملاحظ بالعلم الذى بيده للحكم ليعلن إصابة المرمى . وليس للملاحظين الحق فى تغيير امكنتهما بل يستمر كلاهما فى عد الاصابات

الفرقتان :

لايزيد عدد كل فرقة عن ٧ وأن يلبس اعضاء كل فرقة (طواقى) ذات لون خاص وممنوع على كل لاعب من الفرقتين أن يضع على جسمه اى مادة دهنية .

(٣) رئيسا الفرقتين

يلعب رئيس كل فرقة كعضو منها وللرئيسين أن يتفقا على التمهيدات الأولية ويعمل بينهما قرعة اختيار الجهة التى ينزل فيها كل وفرقته وللحكم فى حالة عدم الاتفاق أن يحكم فى الامر .

(٤) البدء فى اللعب :

تنزل كل من الفرقتين فى جهتها الخاصة على صف واحد ملاصقة لحد المرمى

يقف الحكم على الرصيف الملاصق للماء فى وسط المسافة (انظر الشكل فى صفحة ١٩٥) وعند مايرى أن كلا من الفرقتين على استعداد يعطى الامر بكلمة (ابتدىء) أو بالصفارة وعقب ذلك يلقى الكرة فى وسط الحمام ولا تعتبر اصابة المرمى بعد البدء إلا اذا تناول الكرة أكثر من لاعب .

(٥) موقف كل لاعب بعد البدء :

يجب على لاعبى كل فرقة بعد البدء فى اللعب أن يرتبوا أنفسهم كما هو آت :

لكل فرقة ٢ ظهير (Backs) — يمين ويسار
« « ٣ مهاجمين (Forwards) — يمين ووسط ويسار
« « ١ مدافع
« « ١ حامى المرمى

فعند البدء يجب وجوبا تاما أن يلازم كل ظهير من فرقة مهاجما من الفرقة الاخرى وكذلك يلازم كل مدافع المهاجم الاوسط من الفرقة الثانية وهذه الملازمة يجب أن تكون كملازمة الظل للجسد لأنها سر النجاح فى اللعب.

(٦) الغلطات العادية.

١ — لمس الكرة باليدين فى وقت واحد
٢ — القبض على عمود المرمى أو جانب الحمام أثناء اللعب
٣ — الوقوف أو لمس قاع الحمام أثناء اللعب إلا لغرض الراحة بين الدور الأول والثانى
٤ — القفز من قاع الحوض أو من الحائط أثناء اللعب ما عدا عند البدء
٥ — تغطيس اللاعب اذا لم يكن قابضا على الكرة أو الاستمرار فى القبض على الكرة وهو غاطس
٦ — امساك أحد أعضاء الفرقة الأخرى أو جذبه أو دفعه
٧ — الانقلاب على الظهر وضرب الخصم بالرجل
٨ — لمس الكرة قبل بلوغها سطح الماء كلما رماها الحكم

٩ - خروج حارس المرمى لمسافة تزيد على ٤ ياردات من المرمى أو اذا لم يحسن حارس المرمى قذف الكرة .

١٠ - لمس الكرة للماء عند دخولها المرمى (Skinning) .

١١ - قذف الكرة على المرمى من مسافة ياردتين فأقل أو قذفها لزميله من هذا البعد فى حالة الرمية الحرة .

(٧) الغلطات المتعمدة :

اذا رأى الحكم ان أحد اللاعبين حصل منه غلطة عادية عن عمد فله أن ينذره لأول مرة واذا تكررت فللحكم الحق فى اخراجه من اللعب حتى تغلب فرقته شوطا وتعتبر الغلطات الآتية متعمدة .

(١) البدء قبل أمر الحكم (٢) تضييع الوقت عمدا (٣) وجود أحد اللاعبين على مسافة ياردتين فأقل من مرمى الفرقة الأخرى (٤) رش الماء عمدا فى وجه الخصم (٥) دفع الكرة بقبضة اليد من أحد اللاعبين ماعدا حارس المرمى .

(٨) الرمية الحرة (Free Throw) :-

عند حدوث غلطة عادية من أحد لاعبى الفرقة فلأحد لاعبى الفرقة الأخرى أن يرمى الكرة رمية حرة من مكان حدوث الغلطة على شرط أن يتبادل الكرة اكثر من يد واحدة قبل أن تصيب المرمى .

(٩) الرمية الجزائية (Penalty Throw) :-

اذا حصل من أحد اللاعبين غلطة متعمدة داخل مسافة أربع ياردات

من مرمى فرقته فللاعب الذى وقعت ضده الغلطة أن يقذف الكرة مباشرة فى المرمى رمية جزائية على بعد أربع ياردات من المرمى

(١٠) الرمية الركنية :

اذا لمس حارس المرمى أو أحد أفراد فرقته الكرة وخرجت خلف مرماهم يعطى الحق للفريق الآخر برمية ركنية بشرط أن تتبادل الكرة أكثر من يد واحدة قبل أن ترمى فى المرمى

(١١) حارس المرمى :

لحارس المرمى الحق أن يقف فى قاع الحوض لحماية مرماه وليس له الحق أن يرمى الكرة الى مسافة تزيد على نصف الحوض «الملعب» واذا زادت فلأحد لاعبى الفرقة الأخرى الحق فى رمى الكرة رمية حرة من نصف الحوض .

لاتنطبق الفقرات ١، ٣، ٤ من الغلطات العادية وفقرة ٥ من الغلطات المعتمدة على حارس المرمى وما عدا ذلك يعامل معاملة باقى اللاعبين

(١٢) خارج الملعب :

فى حالة خروج الكرة عن الملعب من أحد الجانبين فلأحد لاعبى الفريق الآخر أن يرمى الكرة من مكان خروجها الى أى جهة بشرط أن تكون رمية حرة .

تنبيه :

تنطيط الكرة وقذفها لايعد «مسكا» ولكن رفعها وحملها لمدة أو حفظها تحت الماء أو وضع اليد أعلاها وقت اللمس يعد « مسكا »

لرئيس الفرقة الحق فى لفت نظر زملائه أثناء اللعب و يحسن أن لا يتكلم خلافه حرصا على النظام.



المسابقات المائيـــة

بذلت إدارة حمام السباحة جهودا تذكر فى سبيل تشجيع أعضائه على المسابقات المائية بجميع أنواعها، و أقامت لذلك حفلات سنوية تبارى فيها أعضاء تلاميذ وطلبة مدارس القاهرة فكانت نتائج تلك المسابقات مرضية.

وقد أرسلت بعثة مائية من أعضاء الحمام الى الاسكنـدرية للتمرين على السباحة فى ماء البحار واشتركت هذه البثعة فى المسابقات المـائية التى أقيمت فى الاسكندرية فى أغسطس سنة ١٩٢٥ للحصول على البطولة فى ضروب السباحة المختلفة.

وبالرغم من قصر مدة التمرين فبمزيد الثناء والفخر نسجل لتلك البعثة نتيجتها هنا :

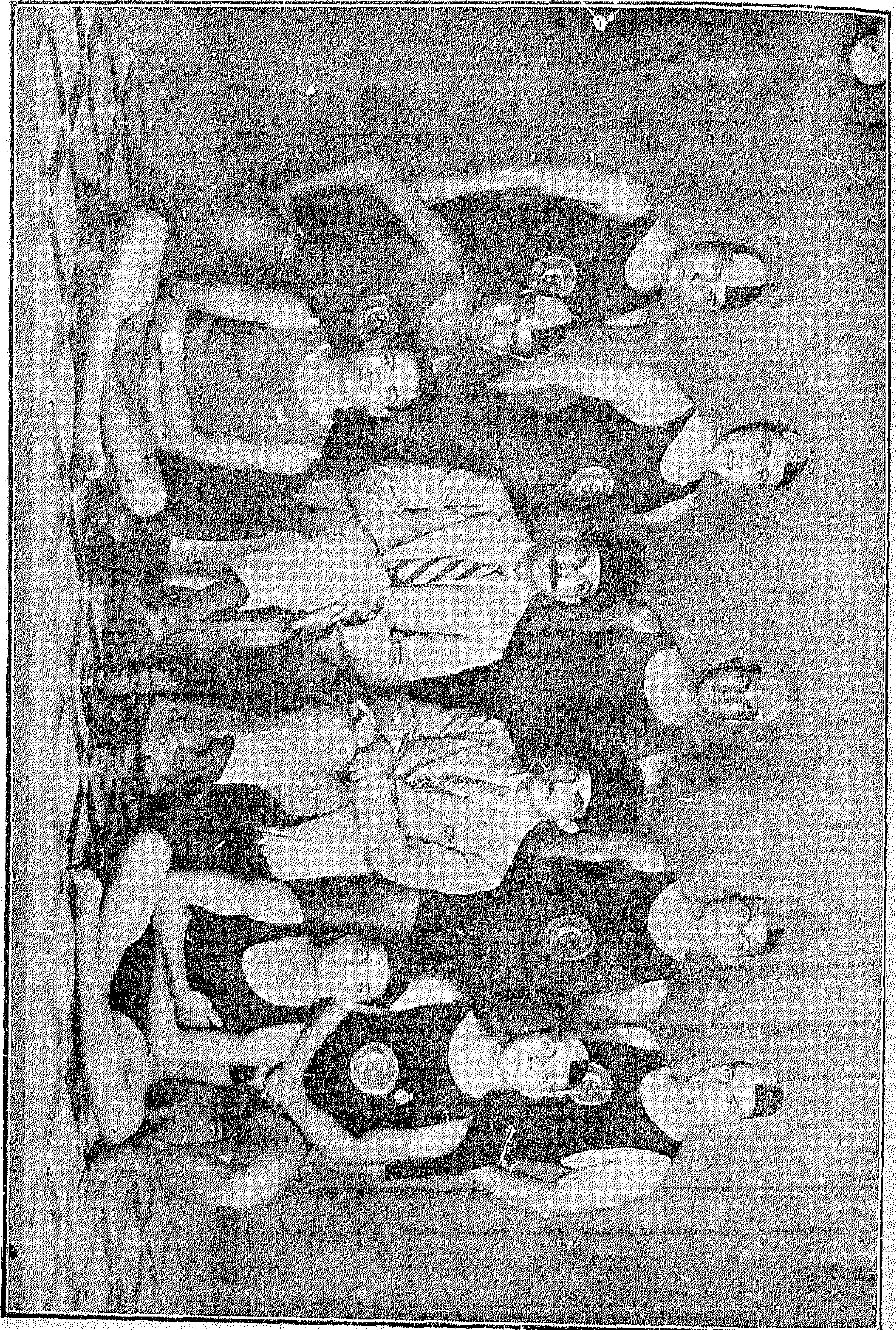
(١) محمد صبرى طالب بمدرسة الطب : بطل القطر المصرى فى سباحة ١٠٠ متر على الظهر (قطعها فى دقيقة و ٤١ ثانية).

(٢) محمد محيي الدين الطالب بمدرسة الزخارف : الأول فى القفز الخلاب (Fancy Diving)

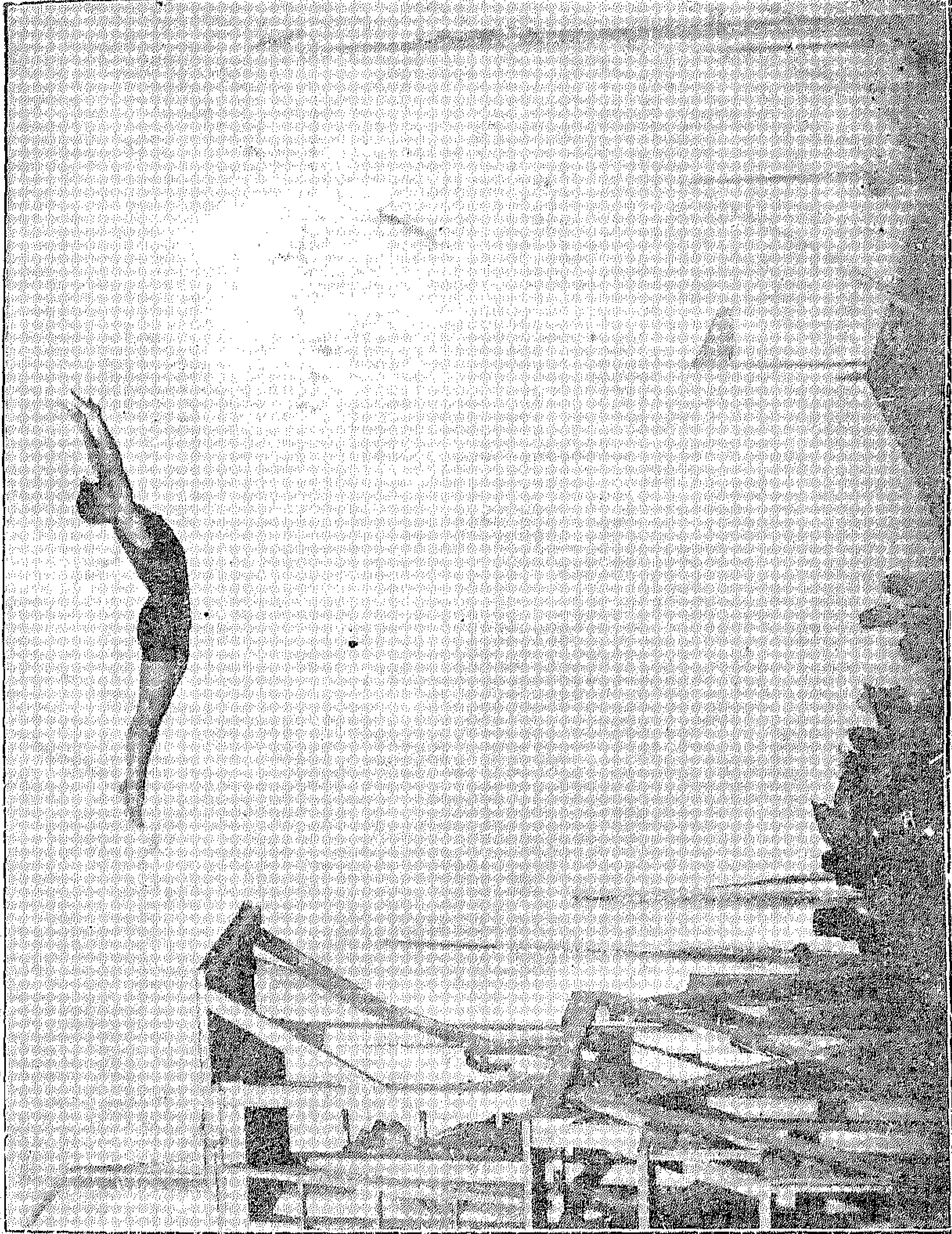
(٣) محمد محيي الدين الطالب بمدرسة الزخارف : الرابع فى سباق ١٥٠٠ متر

وقد أعجب النظارة بماقام به أعضاء هذه البعثة من مختلف ضروب القفز والغوص ونخص بالذكر منهم احمد خورشيد الطالب بالمدرسة الخديوية كما يستدل على ذلك من صورته المرسومة هنا وهو يقفز القفزة الحرة فى الهواء (Plain Dive)

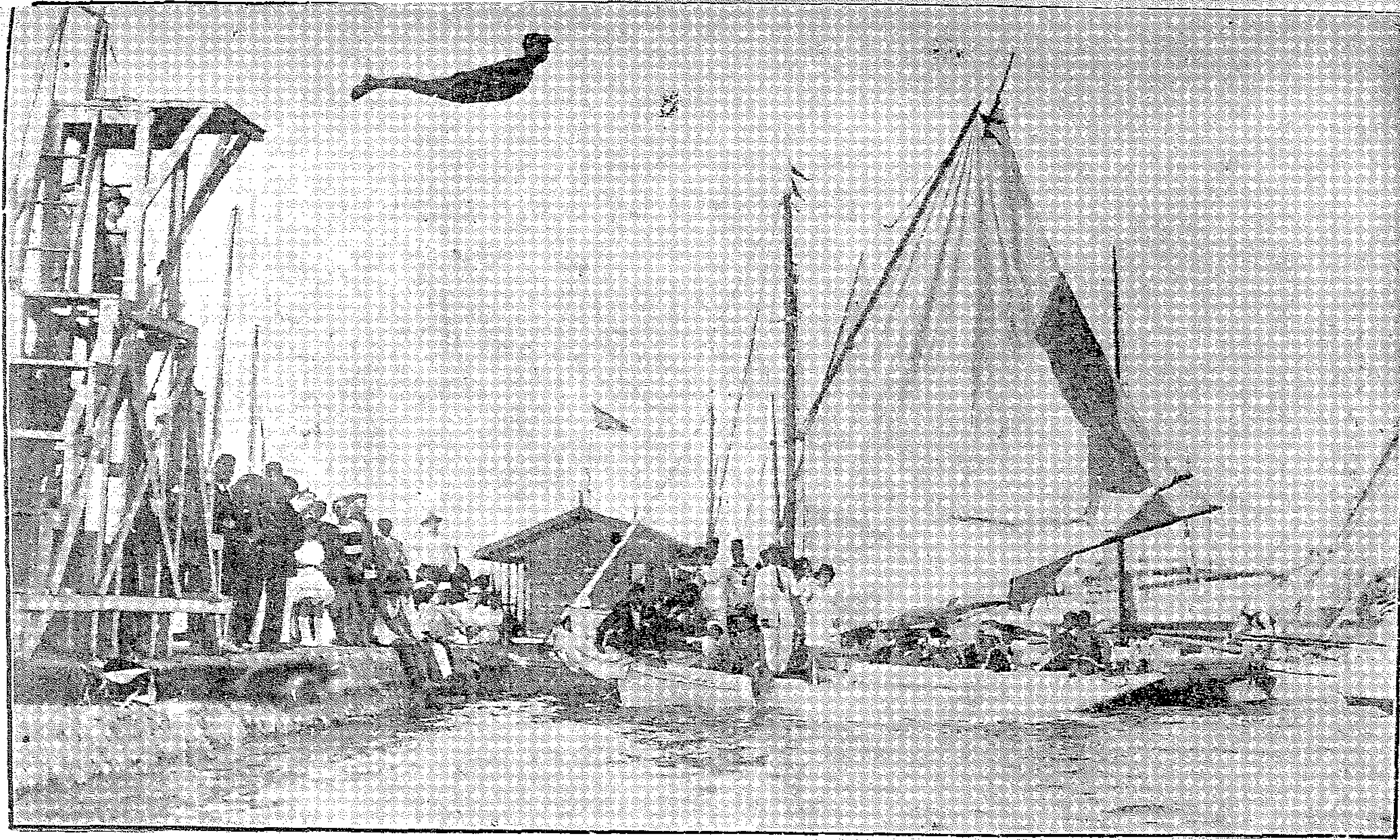
وسنأتى ان شاء الله على طرق التدريب الخاصة بأنواع المسابقات المائية المختلفة فى الجزء الثانى.



اللجنة الثانية باسكندرية في ٢ أغسطس عام ١٩١٥



احمد خورشيد طالب بالمدرسة الخديوية يقوم بقفزة عادية (Plain Dive) بنادي السباحة باسكندرية



محمد محيي الدين طالب بمدرسة الزخارف — قفزة سويدية (Swidish Dive)
بنادى السباحة باسكندرية

الدروس اليوميـــة

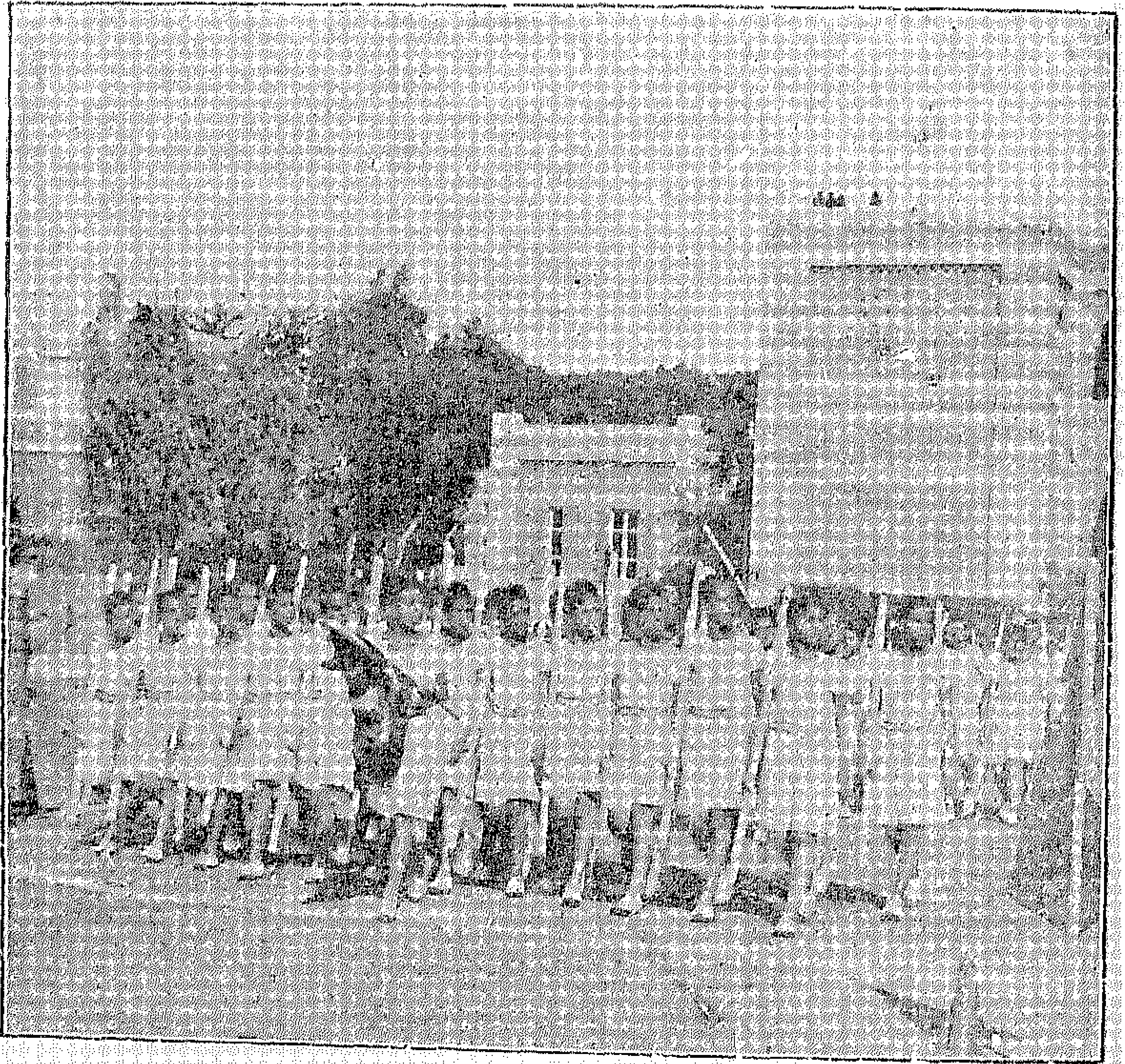
يقتضى منهج الدراسة اليومى بالمدارس أن يتلقى كل فصل من سنى الدراسة حصصا معدودة فى التربية البدنية غير الأوقات الأخرى التى تخصصها المدرسة للسباحة والعاب الجماعات ككرة القدم و الأقسام الخاصة. فينبغى المحافظة التامة على أوقات تلك الحصص حرصا على الفائدة الصحية للتلاميذ وعلاقتها بالدراسة اليومية المعتادة، كما انه يجب الاهتمام بالتلاميذ ضعفاء البنية و العمل بنوع خاص على تقدم صحتهم واستشارة طبيب المدرسة فى أمرهم وارشادهم الى ما يمكن السير عليه واخطار أولياء أمورهم للتعاون مع المدرسة فى سبيل تحسين صحتهم بكل الوسائل الفعالة .

و يحسن أن يقوم جميع تلاميذ المدرسة دفعة واحدة بأداء بعض التمارين القصيرة التنشيطية فى أثناء (طابور) الصباح وكذلك يجمل أن تستعرض المدرسة كتلة واحدة فى أداء التمرينات البدنية مرة على الأقل فى كل اسبوع وذلك ادعى لتمرين المدرسة على النشاط وحب النظام .

ولقد سبق أن بينا درس التربية البدنية من حيث موضوعه وتحضيره وتعليمه وشرحنا كثيرا من الحركات والتمرينات البسيطة التى تعتبر مبادئ أساسية وهى تستلزم الدقة والعناية التامة فى تعليمها وأدائها لتكون عون المعلم فى ترتيب جداول دروسه اليومية بحسب حاجة تلاميذه، ونختم هذا الجزء بمجموعة من الدروس بشكل تدريجى مبتدئين باصغر التلاميذ سنا

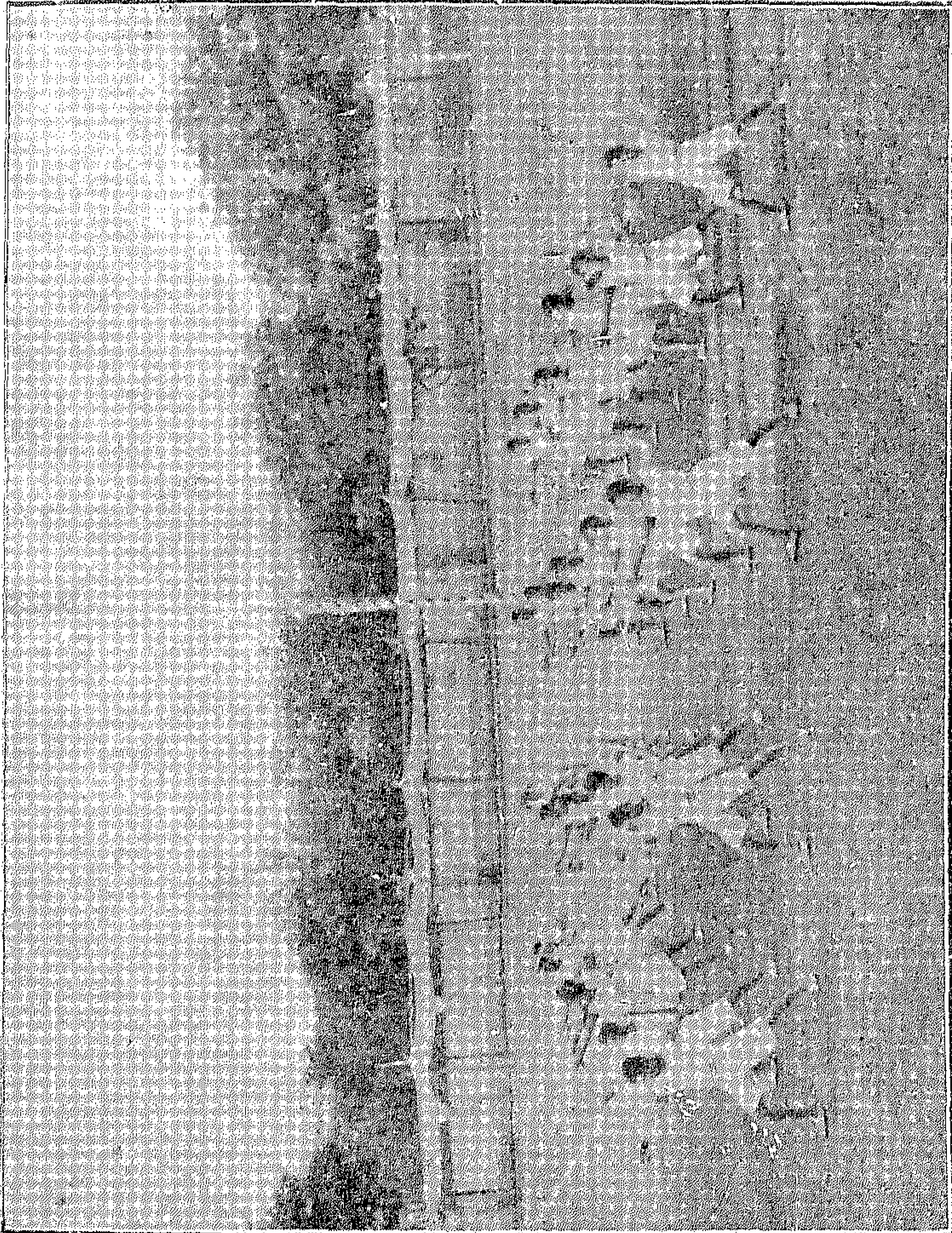
لتكون نماذج. وللمعلم أن يختار ما يناسب تلاميذه بأن يكوّن مجموعة دروس خاصة لفصله بالتدريج. ويتحتم فى كل حال أن تشمل تلك الدروس بعض الحركات الاساسية والألعاب المنتظمة والمسابقات الرياضية.

ومن السهل جداً أن تنظم المدرسة مسابقة فى التمرينات البدنية بين فصول كل سنة دراسية وبين جميع سنى الدراسة مرتين فى السنة فى



يسا رأ — أنظر

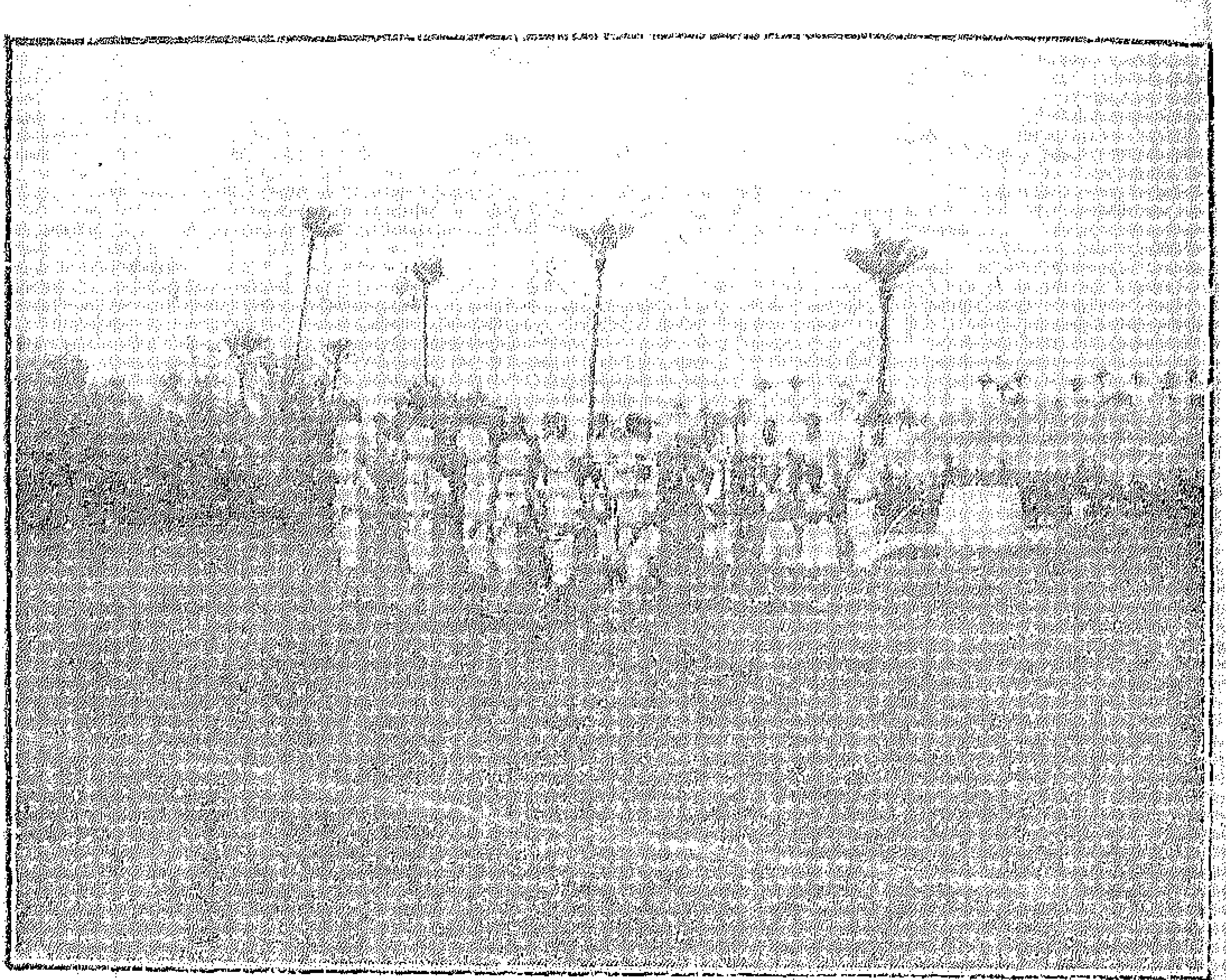
عرض صفوف مدرسة فى حفلة العاب رياضية تحت قيادة تلميذ «رئيس» منهم



مسابقة الفرق فى التمرينات البدنية — حركات الطعن بالعصى

(مرة فى وسط السنة ومرة حول آخرها) ويجب فى هـذه المسابقات أن يسند أمر تعليم الفصول الى تلاميذ . أنظر طريقة الاقسام (صحيفة ١٩) .

وأن تقوم جميع صفوف المدرسة فى حفلتها الرياضية باداء تمرينات بدنية كتلة واحدة ولا يقتصر على الفرق الخاصة فقط .



لعبة منتظمة — مصارعة الفرسان



الدرس الاول

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمــــرين
النظام		ا . وقوف الفرقة في صف واحد بحسب الطول فى جهة من الملعب ثم الجري الى جهة أخرى ثم العودة الى المكان الاصلى بحسب الترتيب السابق ب . وقوف الفرقة في صفين بحسب الطول في جهة من الملعب ثم الجرى الى الجهة الاخرى ثم العودة الى الصفين حـ . وقفة الراحة . الاعتدال . السلام . مسافة كاملة من الامام الى الخلف . تنفس اختيارى
تمهيدية	ا : اعتدال ب : «	الوثب أعلى « في مكانك » ثم الدوران يمينا و يسارا بالوثب الجلوس (قرفصاء) ثم القيام بسرعة مع الوثب أعلى و رفع الذراعين أعلى .
أساسية	ا . الوسط ثابت ب رفع الذراعين اعلى حـ . اعتدال	الوثب عرضا مع رفع الذراعين جانبا (تقليد حركة الطيور) ثنى الجذع أماما وتحت (تقليد حركة الحداد) . الجرى فى مكانك والوقوف على رجل واحدة مع مسك ساق الرجل الاخري عند سماع الامر .
المشى		المشي المعتاد خطوات — ثم المشى على المشطين خطوات ثم المشى المعتاد ثم المشى على هيئة قطار سكة حديدية على الامشاط .
اللعب		لعبة منتظمة
ختامية	راحة اعتدال	تنفس اختيارى الدوران يمينا — السلام — الانصراف

الدرس الثانى

التمـــرين	الوضع الاصلى	نوع الحركة
ا . وقوف الفرقة في صفين . الراحة . الاعتـدال . السلام ب . المحاذاة . نصف المسافة . الدوران . العدد حـ . المسافة الـكاملة جنبا لجنب وفتح الصفوف .		النظام
رفع العقبين وخفضهما ضم القدمين وفتحهما	ا . الوسط ثابت ب . »	تمهيدية
رفع الذراعين جانبا ثم أعلى ثم خفضهما جانبا وأسفل ثم رفعهما أماما ثم تفريقهما جانبا ثم خفضهما أسفل لف الجذع يسارا ثم أماما ثم يمينا ثم اماما	ا . اعتدال ب رفع الذراعين جانبا	اساسية
ا . المشى المعتاد على شكل دائرة ب . الجرى فى شكل دائرة حـ . الوثب خطوات الى الامام		المشى والجرى والوثب
لعبة منتظمة		اللعب
التنفس مع رفع الذراعين جانبا الدوران يمينا . السلام . الانصراف .	اعتدال »	ختامية

الدرس الثالث

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمـــرين
النظام		ا . وقوف الفرقة فى صفين ثم تكوين دائرة واحدة من الصفين ثم العودة الى صفين ب . العدد ـ المحاذاة ـ السلام ـ الراحة حـ . نصف المسافة ـ الدوران يمينا ـ يسارا ـ خلفا بالوثب ء . المسافة الكاملة ـ فتح الصفوف
تمهيدية	اعتدال الوسط ثابت الوسط ثابت	تنفس مع رفع الذراعين جانبا وخفضهما اوضاع القدم اماما ـ خارجا ـ جانبا وضع القدم أماما ورفع العقبين وثنى الركبتين
الجذع	رفع الذراعين اعلى رفع الذراعين جانبا	ميل الجذع اماما مع قبض الساق بالتبادل مرة يسارا ومرة يمينا ميل الجذع يسارا ثم يمينا
الذراعان	ثنى الذراعين اعلى	مد الذراعين جانبا وأماما واعلى (دفعتين في كل جهة)
المشى		المشى أماما خطوات معدودة الجرى حبواً (تقليد الارنب) المشى حجلا (تقليد الغراب)
اللعب		لعبة منتظمة
ختامية		تنفس اختيارى الدوران يمينا ـــ السلام ـــ الانصراف

الدرس الرابع

نوع الحركة	الوضع الاصلي	التمـــرين
النظام		تشكيل دائرة ثم الجرى فى الملعب بحرية ثم العودة الى صفين بغاية السرعة مع السكون ثم الوقوف بهيئة راحة اعتدال . المحاذاة . المسافة . السلام . الدوران . فتح الصفوف . تنفس اختيارى
تمهيدية	الوسط ثابت ثنى الذراعين	(فى محلك سر) بطىء ثم سريع « « « مع مد الذراعين وثنيهما تنفس اختياري
الجذع	تربيع الذراعين على الصدر	ثنى الجذع أماما ثم مده أعلى
التوازن	اعتدال	بالجلوس قرفصاء مع قبض الساقين ثم مد الجسم اعلى الوثب اعلى مع رفع الذراعين أعلى
الجنب	وسط ثابت	لف الجذع يسارا ثم اماما يمينا ثم اماما
المشي والجرى والوثب		المشي المعتاد خطوات ثم المشي على الامشاط خطوات ثم المشي المعتاد الجرى ثم الوثب على مرتفع بسيط كحبل او تختة مطعم
اللعب		لعبة منتظمة .
ختامية		التنفس مع رفع الذراعين جانبا الدوران يمينا . السلام . الانصراف

الدرس الخامس

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمـــرين
النظام		ا . وقوف الفرقة في صفين. وقفة الراحة. الاعتدال. السلام ـ نصف المسافة ـ المحاذاة ـ العـدد ـ تكوين اربعات ـ الدوران ب . فتح الصفوف ـ الانصراف بالجرى ـ العودة الى المـكان الاصلى ـ « فتح الصفوف » ـ تنفس اختيارى
تمهيدية	ا . اعتدال	رفع العقبين ـ مد الجسم اعلى بقدر ما يمكن . والذراعين تحت بقدر ما يمكن
	ب . «	الجلوس بهيئة قرفصاء سريعا ـ الوقوف على الامشاط سريعا مع التصفيق اعلى
	حـ . «	ميل الرأس أماما ثم خلفا
	ء . «	اوضاع القدم المختلفة والوسط ثابت
الجذع	فتح الرجلين ورفع الذراعين أعلى	ثنى الجذع اماما بحيث تمس الرأس الركبة بالتبادل مرة يسارا و مرة يمينا
التوازن	اعتدال	محلك سر « سريعا » الوقوف على رجل واحدة عند سماع الامر
الكتف	ثنى الذراعين على الصدر	قذف الذراعين جانبا مرات متكررة مع الطعن اماما
الجنب	الوسط ثابت	لف الجذع يسارا ـ يمينا
المشى والجرى الوثب	اعتدال	المشى المعتاد خطوات ـ الوقوف ـ المشى على الامشاط

تابع الدرس الخامس

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمـــرين
		الحجل على رجل واحدة بالتبادل ثم الجرى مسافة قصيرة . الوقوف وتنفس اختيارى
اللعب		لعبة منتظمة
ختامية	ا . اعتدال ب . «	تنفس اختيارى ـ تنفس مع وضع اليدين على الصدر الدوران يمينا ـ السلام ـ الانصراف



التدحرج على الارض

ملاحظة : (١) للمعلم ان يختار ما يتناسب مع حال تلاميذه وحال الجو من حركات النظام فى الدروس الآتية بعد .

(٢) يجب العمل فى الالعاب المنتظمة حسب طريقة (الاقسام) تشجيعاً للتلاميذ على تنظيم وادارة شئونهم تحت اشراف المعلم

الدرس السادس

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمرين
تمهيدية	ا . رفع الذراعين اماما ب . الوسط ثابت حـ . الوسط ثابت	التنفس مع تفريق الذراعين فتح القدمين بالتبادل ثم رفع العقبين لف الرأس يسارا ثم أماما ثم يمينا ثم اماما
الجذع	فتح القدمين والوسط ثابت	ثنى الجذع خلفا ثم اماما
الذراع	ثنى الذراعين أعلى	مد الذراعين الى جهات مختلفة
التوازن	الوسط ثابت	رفع العقبين وثنى الركبتين ثم الوثب خطوة اماما
الكتف	اعتدال	رفع الذراعين اماما وفتحهما جانبا ثم قذفهما خلفا
الجنب	الوسط ثابت	ثنى الجذع جانبا
المشى الوثب	الوسط ثابت	السير مع العدد كل سادس خطوة الوثب خطوات الى الامام والخلف
اللعب		لعبة منتظمة
ختامية	اعتدال	التنفس مع رفع الذراعين جانبا الدوران ـ السلام ـ الانصراف

الدرس السابع

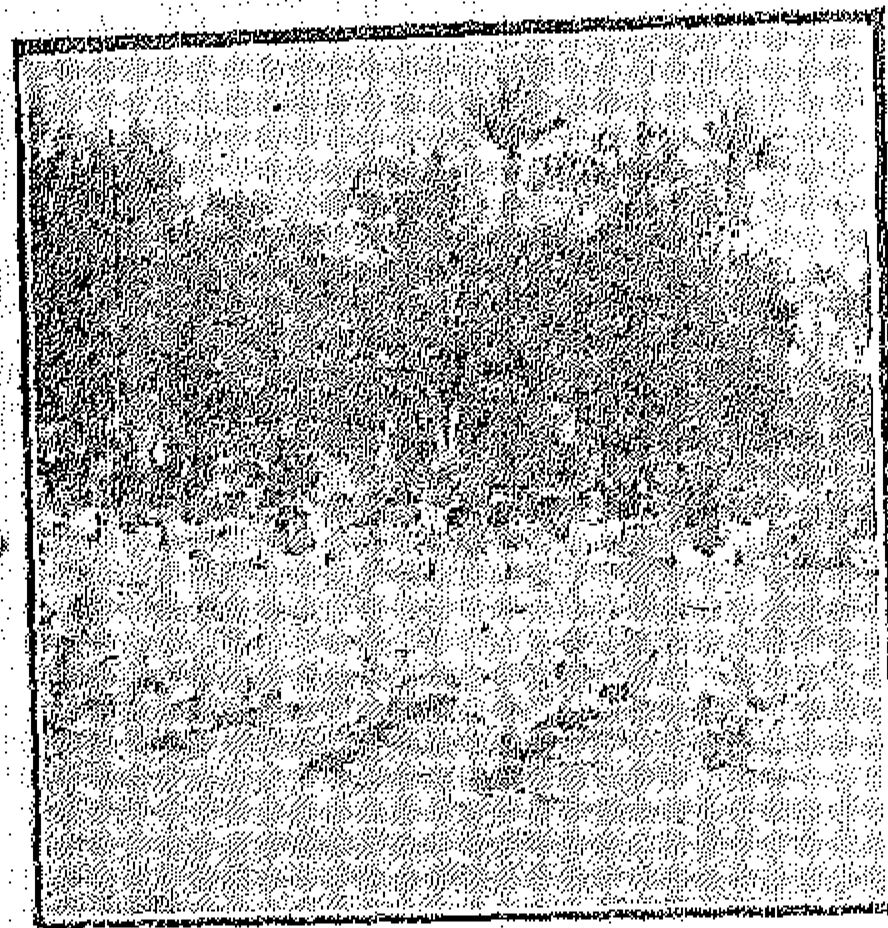
نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمـــرين
تمهيدية	اعتدال » »	ا . التنفس مع رفع الذراعين أماما وفتحهما ب . وسط ثابت وسند الرقبة حـ . فتح القدمين بالتبادل مع مد الذراعين أعلى
الجذع	ثنى الذراعين أعلى	ثنى الجذع أماما وخلفا
الذراع	ثنى الذراعين أعلى	مد الذراعين أماما وجانبا وأعلى
التوازن	ثنى الذراعين أعلى	رفع العقبين وثنى الركبتين
الكتف	رفع الذراعين أماما وأعلى	قذف الذراعين أماما وجانبا
الجنب	الوسط ثابت مع ضم القدمين	لف الجذع يسارا ويمينا
المشى الوثب	ثنى الذراعين اعتدال	ا . السير مع مد الذراعين أماما وأعلى ب . السير جماعات حـ . الجرى (في مكانك) ء . الجرى أماما الوثب أماما وخلفا خطوات
اللعب		لعبة منتظمة
ختامية	اعتدال	التنفس — الدوران — السلام — الانصراف .

الدرس الثامن

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمـــرين
تمهيدية	وسط ثابت	ميل الرأس خلفا ثم أماما
	اعتدال	رفع الذراع الأيسر جانبا مع لفت الرأس يمينا .
		رفع الذراع الأيمن يمينا مع لفت الرأس يمينا .
	وسط ثابت	الطعن أماما بالرجل اليسرى ثم بالرجل اليمنى
الجذع	راحة	ثنى الجذع أماما مرة جهة اليسار و مرة جهة اليمين
الذراعان	سند الرقبة	مد الذراعين جانبا وأعلى مرات
التوازن	الوسط ثابت	رفع العقبين وثنى الركبتين كاملا
الجنب	فتح الرجلين جانبا	رفع العقبين ولف الجذع يسارا ثم يمينا
المشى والجرى والوثب	ا ـ اعتدال	المشى المعتاد ـــ المشى بسرعة زيادة
	ب ـ «	المسابقة في الجرى جماعات
	حـ ـ «	الوثب على مرتفع بسيط
اللعب		لعبة منتظمة
ختامية	ا ـ اعتدال	التنفس مع رفع الذراعين جانبا وخفضهما
	ب ـ «	الدوران يمينا ـــ السلام ـــ الانصراف

الدرس التاسع

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمـــرين
تمهيدية	اعتدال »	اوضاع القدم المختلفة . رفع الذراعين بالتبادل القدم اليسرى مع الذراع الأيمن وهكذا الطعن خارجا والوسط ثابت
الجذع	سند الرقبة	ثنى الجذع خلفا ثم أماما
التوازن	رفع الذراعين أعلى	رفع الساقين أماما بالتبادل
الجنب	الوسط ثابت	لف الجذع يسارا ثنيه يسارا ثم لفه يمينا ثم ثنيه
المشى والجرى والوثب		المشى على المشط ـ المشى مع رفع الركبة ـ الجري فى مكانك مع رفع الركبة ومرجحة الذراعين الوثب الى مسافات بسيطة وعلى مرتفعات بسيطة
اللعب		لعبة منتظمة
ختامية	اعتدال » »	تنفس مع لف الذراعين خارجا وداخلا رفع الركبة أماما وأعلى بالتبادل (بطئ) الدوران يمينا ـ السلام ـ الانصراف



رفع الساقين أماما بالتبادل

الدرس العاشر

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمـــرين
تمهيدية	الوسط ثابت « « ثنى الذراعين على الصدر	ا . رفع العقبين و ثنى الركبتين (نصفا) ب . الوثب عرضا مع رفع الذراعين جانبا حـ . الطعن أماما مع قذف الذراعين جانبا
الجذع	ثنى الذراعين أعلى « « «	ا . ميل الجذع خلفا ثم مد الذراعين جانبا ب. « « أماما « « «
الذراعان	ثنى الذراعين أعلى	السير في مكانك مع مد الذراعين في جهات مختلفة
التوازن	الوسط ثابت	رفع العقبين و ثنى الركبتين نصفا ثم الوثب أماما ثلاث خطوات و مثلها خلفا
الكتف	ثنى الذراعين أعلى	الطعن اماما مع مد الذراعين بالتبادل
المشى والجري والوثب		ا . المشى المعتاد ب. المشى بسرعة حـ . الوثب الى مسافات بسيطة وعلى مرتفعات بسيطة
اللعب		لعبة منتظمة
ختامية	راحة اعتدال «	ا . تنفس اختيارى ب . رفع العقبين و ثنى الركبتين و مدهما ببطء حـ . الدوران يمينا ـ السلام ـ الانصراف.

الدرس الحادى عشر

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمـــــرين
تمهيدية	اعتدال ثنى الذراعين اعلى رفع الذراعين أماما	الوثب عرضا مع رفع الذراعين أعلى والتصفيق « « « مد « جانبا التنفس مع تفريق الذراعين
الجذع	سند الرأس	ميل الجذع خلفا ثم أماما و قذف الذراعين جانبا
الذراعان	رفع الذراعين	رفع الذراعين أعلى ثم خفضهما أماما وأسفل
الجنب	« «	لف الجذع يسارا ثم يمينا مع مرجحة الذراعين بالتبادل
التوازن	اعتدال	رفع الركبة أماما ثم مد الساق أماما
الـكتف	رفع الذراعين	الطعن أماما وقذف الذراعين أماما وخلفا
المشى والجرى والوثب «	اعتدال « « «	المشى المعتاد « على الامشاط والوسط ثابت الحجل بالتبادل و رفع الذراعين جانبا الوثب الى مسافات بسيطة وعلى مرتفعات بسيطة
اللعب		لعبة منتظمة
ختامية	اعتدال « «	تنفس اختياري محالك سر (بطىء) الدوران يمينا ـ السلام ـ الانصراف

الدرس الثانى عشر

نوع الحركة	الوضع الاصلي	التمــــرين
تمهيدية	ا. الوسط ثابت ب.ثني الذراعين اعلى	الطعن في الجهات المختلفة سند الرأس بيد ومد الاخري جانبا مع لفت الرأس
	راحة	تنفس اختيارى
الجذع	ثني الذراعين أعلى	ميل الجذع خلفا ثم مد الذراعين جانبا
	« « «	« « « أماما « « « أعلى ثم ثنيه أماما وتحت
الذراعان	ثني الذراعين على الصدر	قذف الايسر يسارا مع لفت الجذع يسارا ثم قذف الايمن يمينا مع لفت الجذع يمينا
التوازن	الذراعان خلفا	رفع العقبين ثم ثني الركبتين كاملا ثم القيام
المشى والجري والوثب		كما سبق في الدرس الحادي عشر
اللعب	لعبة منتظمة	تقسيم الفرقة الى أربعة أقسام و يلعب كل قسم لعبة من الألعاب السابقة تحت إشراف رئيس القسم
ختامية	الوسط ثابت	«ا» تنفس اختيارى «ب» وضع القدم أماما ثم رفع العقبين وثني الركبتين «حـ» الدوران يمينا ـ السلام ـ الانصراف

الدرس الثالث عشر

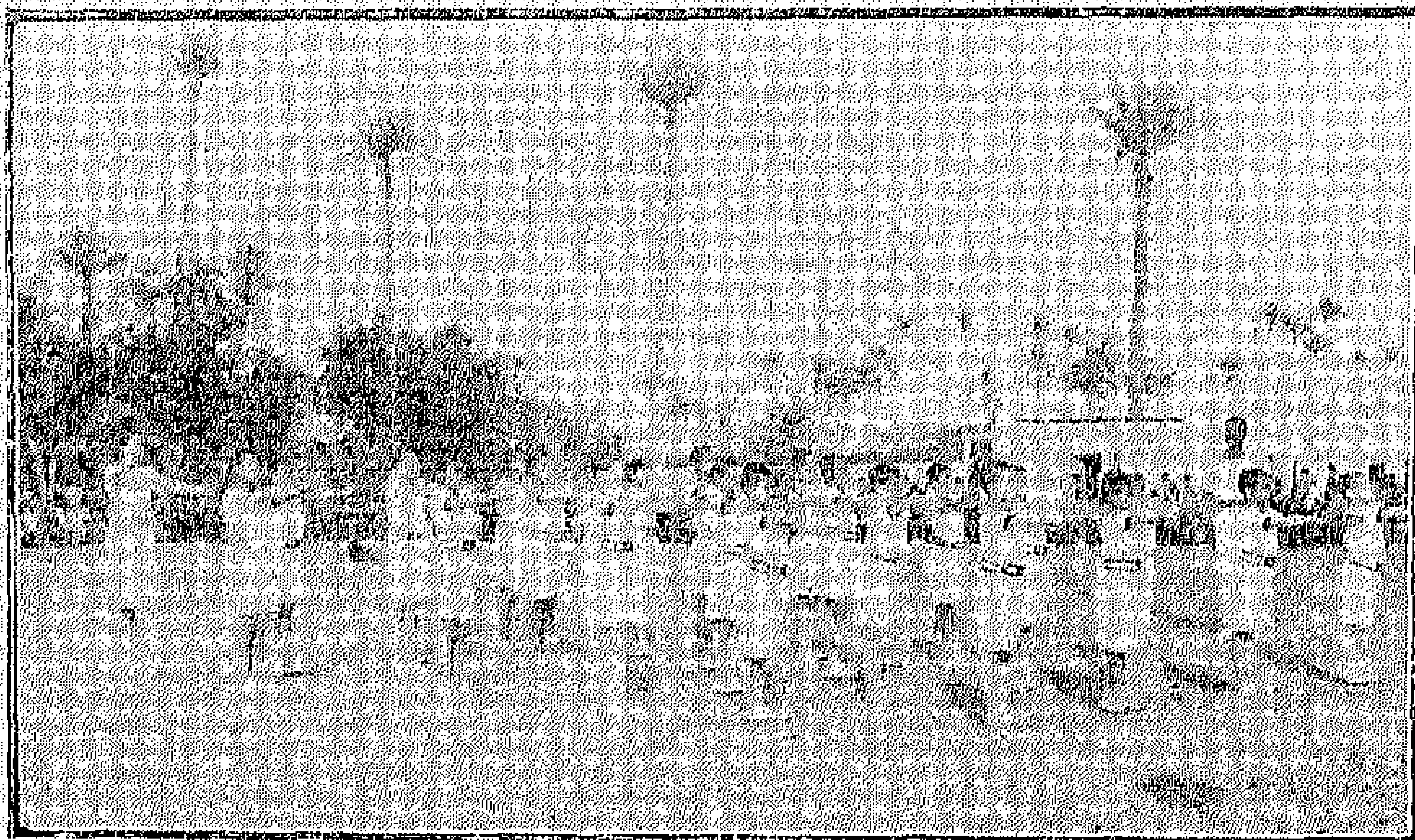
نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمـــرين
تمهيدية	اعتدال	التنفس مع رفع الذراعين أماما واعلى واخفضهما جانبا وتحت
	الوسط ثابت	وضع القدم جانبا
	« «	ميل الرأس خلفا ثم أماما
الجذع	ثنى الذراعين أعلى	ميل الجذع خلفا ثم أماما
الذراع	ثنى الذراعين	مد الذراعين بالتبادل أعلى وتحت
التوازن	اعتدال	رفع العقبين مع رفع الذراعين جانبا وثنى الركبتين
الكتف	اعتدال	رفع الذراعين أماما وأعلى وقذفهما أماما وخلفا
الجنب	ضم القدمين وثنى الذراعين	لف الجذع وثنيه يسارا ويمينا
المشى		المشى المعتاد
الجرى		الجرى مع رفع الركبتين (فى مكانك)
الوثب		الوثب خطوات أماما
اللعب		لعبة منتظمة
ختامية	الوسط ثابت	التنفس ـ الدوران ـ السلام ـ الانصراف

الدرس الرابع عشر

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمـــرين
تمهيدية	اليدان على الصدر فتح القدمين وسط ثابت	ا . التنفس ب . وسط ثابت ثم سند الرقبة بالتبادل ج . الطعن خارجا
الجذع	ثنى الذراعين أعلى فتح القدمين بالتبادل مع مد الذراعين أعلى	ا . ميل الجذع خلفا ثم أماما ب . ثنى الجذع أماما وتحت
الذراع	ثنى الذراعين أعلى	مد الذراعين جانبا واماما وتحت مع مكانك سر
التوازن	ثنى الذراعين على الصدر	رفع العقبين وقذف الذراعين وثنى الركبتين
الكتف	رفع الذراعين أماما وأعلى	قذف الذراعين أماما وجانبا مع وضع القدم اماما
البطن	القعود مع وضع اليدين على الارض	الرقود والارتكاز على الذراعين وقذف الرجلين خلفا
الجنب	فتح الرجلين مع مد الذراعين جانبا	لف الجذع
المشى		ا . المشى المعتاد ب . الجري ج . السير حجلا بالتبادل مع رفع الساق خلفا
الوثب		الوثب الى أعلى مرتين مع رفع الذراعين أعلى
اللعب		لعبة منتظمة
ختامية	اعتدال	التنفس ـ الدوران ـ السلام ـ الانصراف

الدرس الخامس عشر

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمـــرين
افتتاحية	الوسط ثابت ثنى الذراعين اعلى اعتدال	ا ـ وضع القدم خارجا ب ـ لف الرأس ج ـ التنفس مع رفع الذراعين جانبا
الجذع	فتح القدمين وثنى الذراعين على الصدر	ثنى الجذع خلفا ثم أماما
الذراعان	ثنى الذراعين أعلى	مد الذراعين اماما وأعلى وخفضهما جانبا وتحت
التوازن	سند الرقبة	رفع العقبين وثنى الركبتين (يكرر ذلك)
الـكتف	ثنى الذراعين على الصدر	الطعن أماما مع قذف الذراعين
الجنب	ضم القدمين وثنى الذراعين أعلى	ثنى الجذع جانبا
المشى والجرى والوثب	الوسط ثابت الوسط ثابت	المشى حجلا بالتبادل ـ المشى والجرى المعتاد الوثب أعلى مع الدوران يمينا ويسارا
اللعب		لعبة منتظمة
التنفس	اليدان على الصدر	التنفس ـ الدوران ـ السلام ـ الانصراف



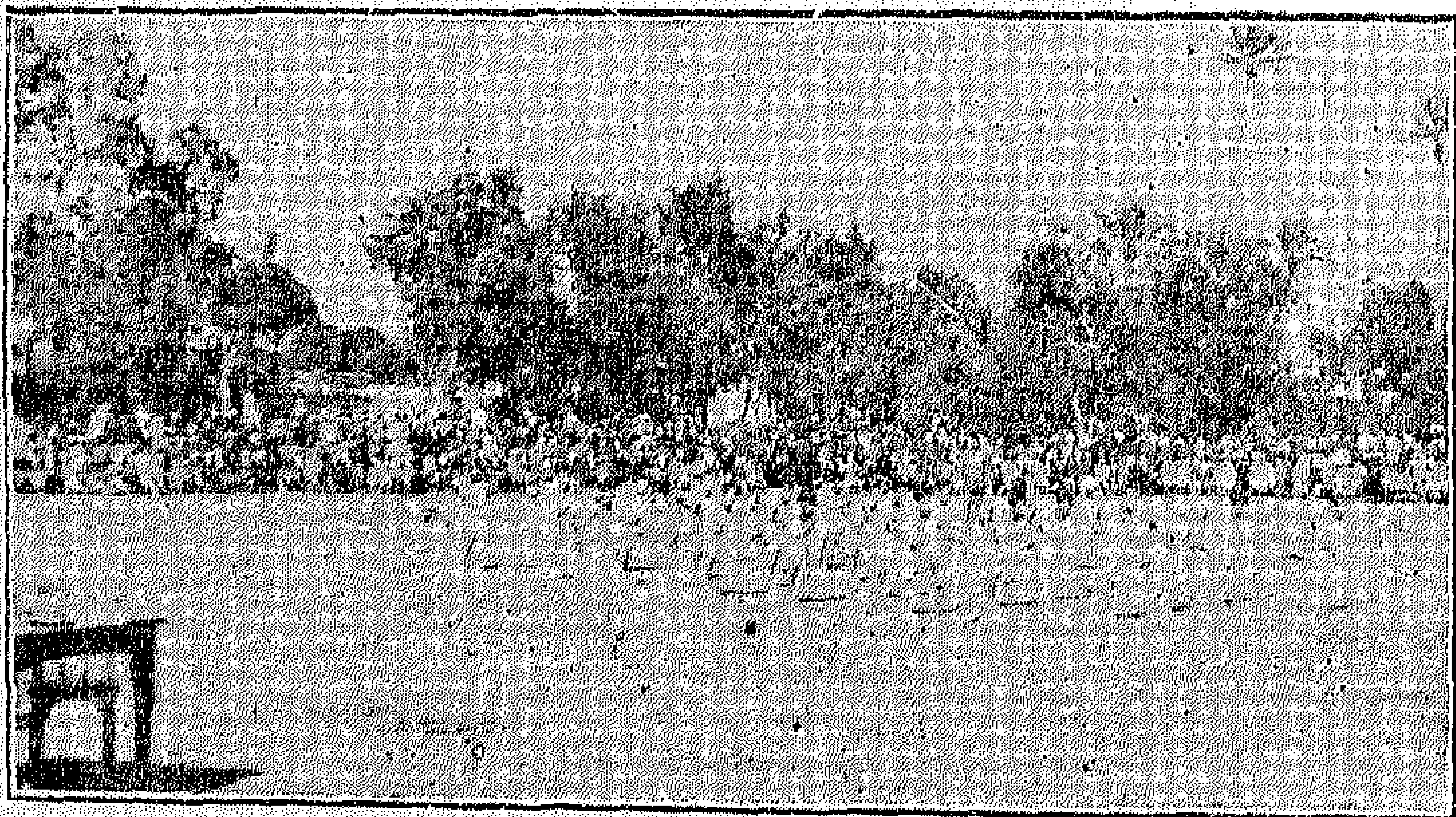
مد الذراعين أماما واعلى

الدرس السادس عشر

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمـــــرين
تمهيدية	اعتدال الوقوف مع ثنى الذراعين أعلى الوقوف مع رفع الذراعين اماما	في مكانك سر مع الدوران ميل الرأس خلفا التنفس مع تفريق الذراعين جانبا
الجذع	فتح الرجلين جانبا والوسط ثابت	ميل الجذع خلفا ثم اماما
الذراعان	ثنى الذراعين أعلى	مد الذراعين جانبا وأعلى وتحت مرتين فى كل جهة
التوازن	ثنى الذراعين اعلى	رفع العقبين وثنى الركبتين (مد الذراعين جانبا مرتين)
الكتف	اعتدال	رفع الذراعين أماما وأعلى وخفضهما جانبا وتحت مع الطعن
البطن	اعتدال	رفع الركبة الى أعلى بالتبادل مع قبض الساق
الجنب	ثنى الذراعين أعلى فتح الرجلين بالتبادل والوسط ثابت	لف الجذع ثنى الجذع جانبا
المشى والجرى والوثب	وسط ثابت وسط ثابت	السير مع رفع الركبة الجري الوثب أماما وخلفا خطوات
اللعب		لعبة منتظمة
ختامية	اعتدال	التنفس الدوران . السلام . الانصراف

الدرس السابع عشر

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمـــــرين
تمهيدية	الوسط ثابت اعتدال	رفع العقبين و ثنى الركبتين ثم الوثب يسارا و يمينا التنفس مع رفع الذراعين جانبا
الجذع	الوسط ثابت	ميل الجذع خلفا ثم أماما و رفع الذراعين جانبا
الذراعان	رفع الذراعين اعلى	ادارة الذراعين يسارا ثم يمينا
التوازن	الارتكاز على المشط خلفا و الوسط ثابت	ميل الجذع أماما و رفع الساق خلفا
الكتف	ثنى الذراعين على الصدر	الطعن الى الجهات المختلفة مع قذف الذراعين جانبا
المشي والجري	والوثب	كما سبق
اللعب		لعبة منتظمة
ختامية		التنفس ـ الدوران ـ السلام ـ الانصراف



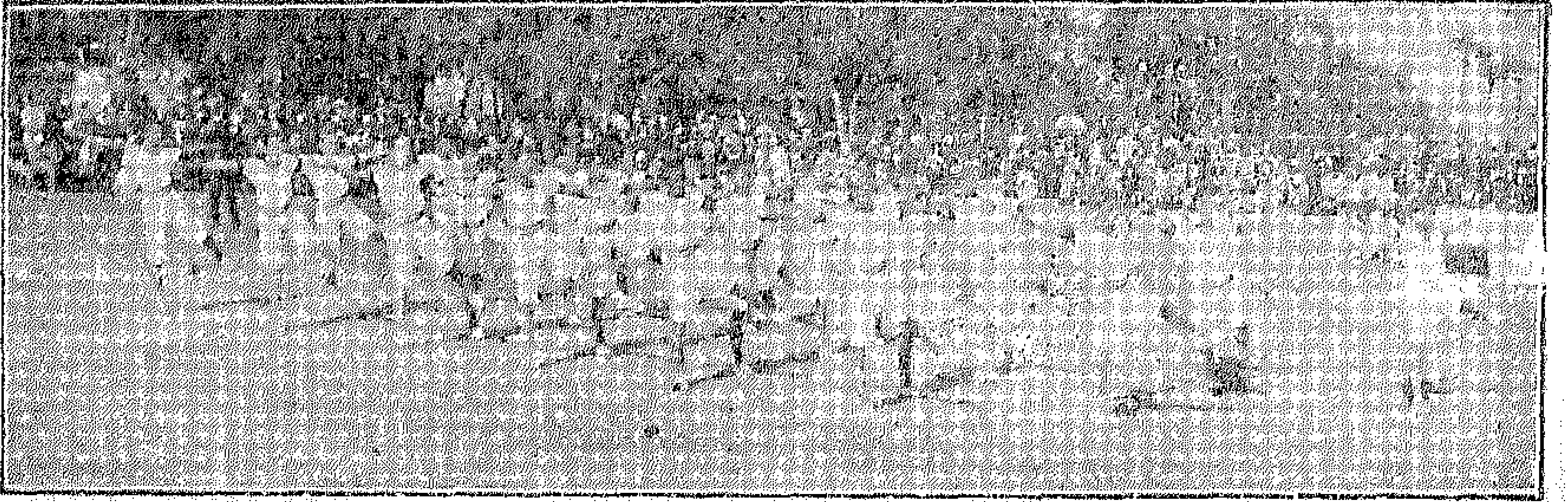
ميل الجذع اماما و رفع الساق خلفا

الدرس الثامن عشر

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمـــرين
تمهيدية	ا . الوسط ثابت	ميل الرأس أماما ثم لفها يسارا ثم ميلها خلفا ثم لفها يمينا ثم ميلها أماما
	ب . اعتدال	التنفس مع رفع العقبين وخفضهما مع لف الذراعين خارجا وداخلا
الجذع	فتح الرجلين جانبا ورفع الذراعين أعلى	ميل الجذع خلفا و مده أعلى ثم ميله أماما و مده أعلى
الذراعان	ثنى الذراعين أعلى رفع الذراعين جانبا	مد الذراعين أعلى و جانبا و خلفا ثم قذفهما أعلى ثم جانبا
التوازن	اعتدال	رفع الساقين بالتبادل جانبا مع رفع الذراعين جانبا
الجنب	سند الرقبة مع ضم القدمين	لف الجذع يسارا ثم يمينا
الكتف	ثنى الذراعين على الصدر	الطعن أماما مع قذف الذراعين جانبا
البطن	اعتدال	رفع الركبة إلى اعلى بالتبادل مع قبض الساق ثم مده
الظهر	فتح الرجلين جانبا ومد الذراعين أعلى	ثنى الجذع أماما ثم أسفل مع قبض الكعبين باليدين
المشى	اعتدال	المشى المعتاد مع تغيير المواجهة
الجرى		الجرى جماعات
الوثب		الوثب الى مسافات بسيطة

تابع الدرس الثامن عشر

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمــــرين
اللعب		لعبة منتظمة
ختامية	الوسط ثابت راحة اعتدال	محلك سر (بطىء) تنفس الدوران يمينا ـ السلام ـ الانصراف



رفع الساقين جانبا بالتبادل مع رفع الذراعين جانبا في كل دفعة



الدرس التاسع عشر

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمـــرين
تمهيدية	اعتدال الوسط ثابت وضع اليدين على الصدر	ميل الرأس خلفا ثم أماما ضم القدمين وفتحهما التنفس
الجذع	الجلوس على ركبة والوسط ثابت الوقوف والوسط ثابت	ميل الجذع خلفا ميل الجذع أماما
الذراعان	الوقوف . وثنى الذراعين أعلى	مد الذراعين الى جهات مختلفة مع رفع العقبين
التوازن	سند الرقبة	ثنى الركبتين كاملا ثم قذف الذراعين جانبا
الجنب	فتح الرجلين ورفع الذراعين جانبا	ثنى الجذع جانبا يسارا ثم يمينا
المشى والجرى والوثب	الوسط ثابت اعتدال »	مكانك سر مع رفع الركبة المشى المعتاد الجرى بسرعة مناسبة ـ الوثب على مرتفعات بسيطة
اللعب		لعبة منتظمة
ختامية	اعتدال	تنفس اختياري
		الدوران يمينا ـ السلام ـ الانصراف

الدرس المشروز

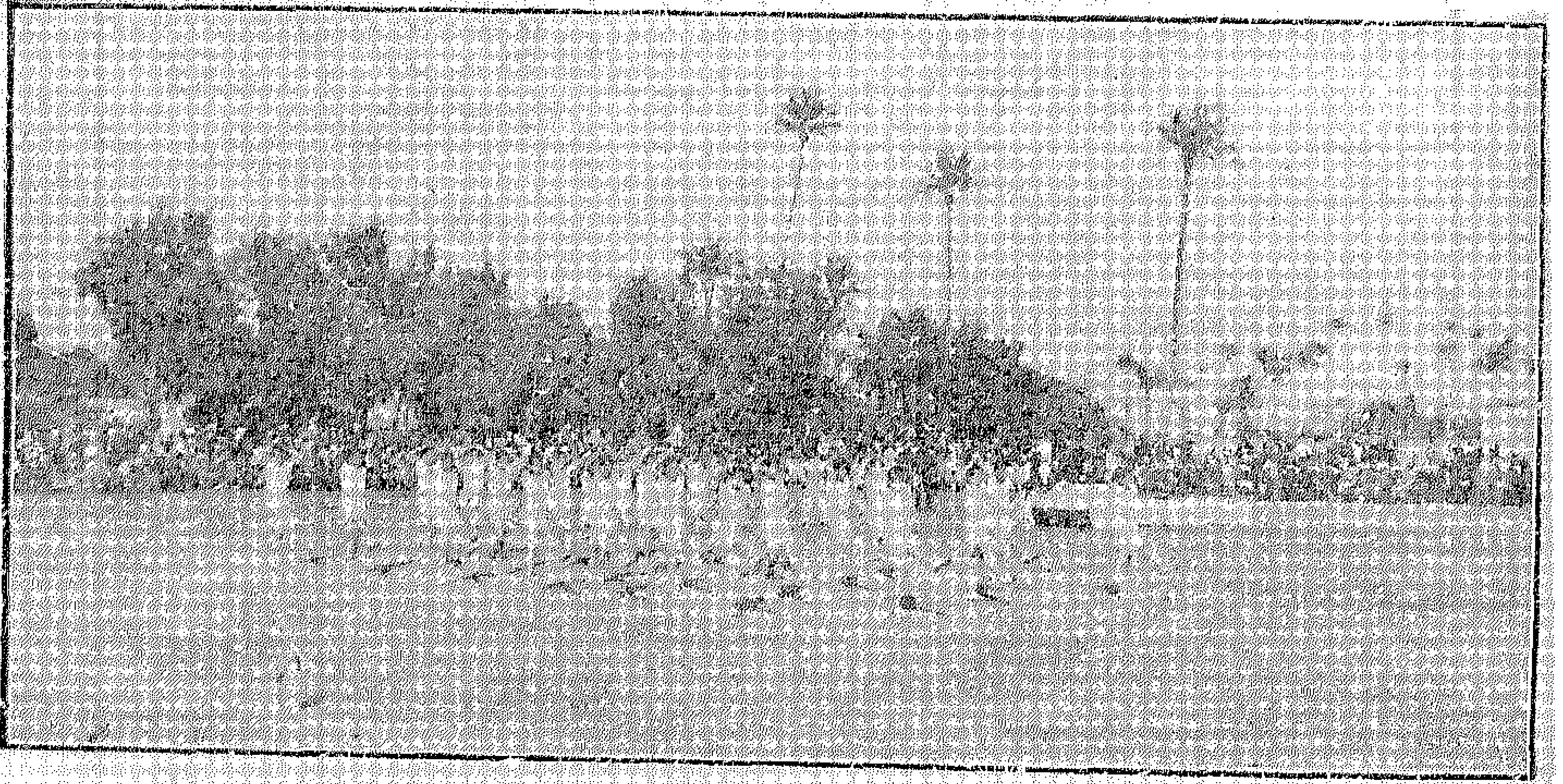
نوع الحركة	الوضع الاصلي	التمـــــرين
تمهيدية	ا ـ اعتدال »	لف الرأس مع رفع الذراع بالتبادل (يسارا و يمينا) ميل الرأس خلفا مع رفع الذراعين جانبا
	ب ـ الوقوف وثنى الذراعين أعلى	مد الذراعين أعلى مع رفع العقبين و ثنى الركبتين
	اعتدال	التنفس مع لف الذراعين خارجا و ميل الرأس خلفا
الجذع	الوقوف وسند الرقبة وفتح الرجلين جانبا	ميل الجذع خلفا ثم أماما
الذراعان	الوقوف وثنى الذراعين أعلى	مد الذراعين أماما ـــ أعلى ـــ جانبا ـــ خلفا
التوازن	الارتكاز على المشط خلفا وثنى الذراعين على الصدر	ميل الجـذع أماما مع قذف الذراعين جانبا و رفع الساق أعلى
الكتف	الوقوف وثنى الذراعين على الصدر	الطعن اماما مع قذف الذراعين جانبا ثم رفعهما اعلى عند العودة ثم الطعن أماما مع قذف الذراعين جانبا
البطن	الجلوس على الساقين ورفع الذراعين اعلى	ميل الجذع خلفا ثم العودة
الظهر	» »	ثني الجذع أماما حتى تمس أصابع اليد الارض
الجنب	الوقوف وسند الرقبة	لف الجذع يسارا ثم يمينا
المشي والجرى والوثب		المشى المعتاد . الوثب عرضا . الجري والوثب على تختة
اللعب		لعبة منتظمة
ختامية		تنفس اختياري ـ الدوران يمينا ـ السلام ـ الانصراف

الدرس الحادى والعشرون

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمـــرين
تمهيدية	ا . الوسط ثابت ب . « « ج . ثنى الذراعين على الصدر د . ثنى الذراعين أعلى مع فتح الرجلين ه . رفع الذراعين أماما	ضم القدمين وفتحهما ميل الرأس خلفا قذف الذراعين جانبا مع اوضاع القدم الطعن خارجا مع مد الذراعين بالتبادل التنفس مع تفريق الذراعين
الجذع	ا . الوسط ثابت وثنى الركبتين نصفا ب . مد الذراعين أعلى مع فتح الرجلين	امالة الجذع خلفا ثنى الجذع أماما وتحت ثم مد الجذع الى أعلى مع ثنى الذراعين أعلى ثم مدهما أعلى
الذراعان	ا . ثنى الذراعين أعلى ب. » » ح . » » د . » »	رفع العقبين وثنى الركبتين مع مد الذراعين أعلى مد الذراعين جانبا مع وضع القدم خارجا » » أعلى وأسفل بالتبادل » » أماما
التوازن	سند الرأس	رفع الساق اماما مع مد الذراعين جانبا
الكتف	ا . اعتدال ب . ثنى الذراعين على الصدر	رفع الذراعين أماما وأعلى وخفضهما جانبا وتحت الطعن خارجا مع قذف الذراعين جانبا
البطن	اعتدال	سر في مكانك سريعا مع رفع الركبة أعلى بقدر ما يمكن
الجنب	ثنى الذراعين على الصدر	لف الجذع يسارا ويمينا مع مد الذراعين
المشى		المشى المعتاد فى أربعة صفوف

تابع الدرس الحادى والعشرون

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمـــرين
		ثم المشى على الامشاط والوسط ثابت ثم العودة الى المشى المعتاد
الوثب	الوسط ثابت	الوثب خطوات الى الامام والى الخلف
اللعب		لعبة منتظمة أو تمرين على المسابقات فى الجرى
ختامية		ا . تنفس اختيارى ب . الدوران ـ السلام ـ الانصراف



رفع الساق أماما

الدرس الثانى والعشرون

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمـــرين
تمهيدية	ا . اعتدال ب . سند الرقبة	الخطوة يسارا مع رفع الذراع الايمن أعلى والايسر جانبا ثم الخطو يمينا « « الايسر أعلى والايمن جانبا التنفس
الجذع	وضع القدم اماما والوسط ثابت	ميل الجذع خلفا ثم أماما
الذراعان	اعتدال	رفع الذراعين أماما ثم تفريقهما جانبا ثم رفعهما أعلى ثم خفضهما جانبا ثم تحت
التوازن	الوقوف والوسط ثابت	رفع العقبين وثنى الركبتين (كاملا) ثم رفع الذراعين جانبا وأعلى وخفضهما جانبا وتحت
الكتف	ثنى الذراعين على الصدر	قذف الذراعين جانبا بالتبادل
البطن	الانبطاح	ا . ثنى الذراعين ومدهما ب . رفع الساقين بالتبادل
الظهر	ثنى الذراعين أعلى	الطعن اماما مع مد الذراعين جانبا
الجنب	سند الرقبة	« جانبا ثم لف الجذع جانبا
المشى والجرى والوثب		المشى المعتاد . مسابقات فى الجرى مسافات قصيرة الوثب على حبل متحرك
اللعب		لعبة منتظمة أو تمرين على مسابقات الجرى
ختامية		تنفس اختيارى دوران يمينا ـ سلام ـ انصراف

الدرس الثالث والعشرون

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمـــرين
تمهيدية	ثنى الذراعين على الصدر	ميل الجذع خلفا ثم قذف الذراعين جانبا ثم ميل الجذع أماما ثم قذف الذراعين جانبـا
	اعتدال	رفع العقبين مع رفع الذراعين حانبا
	»	تنفس اختيارى
الجذع	رفع الذراعين أعلى	ميل الجذع خلفا
	»	» » أماما
	»	» » خلفا مع تفريق الذراعين جانبا
	»	» » أماما » » » »
التوازن	رفع الذراعين أماما	ثنى الركبة كاملا مع تفريق الذراعين
الكتف	ثنى الذراعين على الصدر	الطعن في الجهات المختلفة مع قذف الذراعين جانبا
المشى		المشى المعتاد ثم التغيير بالمشى على الامشاط
اللعب		لعبة منتظمة أو تمرين على المسابقات فى الجرى
ختامية		تنفس اختيارى
		الدوران ـ السلام ـ الانصراف

الدرس الرابع والعشرون

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمـــرين
تمهيدية	ا . اعتدال ب. الوسط ثابت ج. اعتدال	الجلوس (قرفصاء) ثم القيام بالوثب و رفع الذراعين أعلى الوثب عرضا مع رفع الذراعين جانبا تنفس اختيارى
الجذع	رفع الذراعين جانبا	ميل الجذع خلفا مع رفع الذراعين أعلى « « أماما « خفض الذراعين جانبا
التوازن	اعتدال	رفع الركبة أعلى ومد الساق أماما مع رفع الذراعين جانبا ثم رفعهما أعلى
الجنب	رفع الذراعين جانبا	ثنى الجذع جانبا يسارا ثم يمينا
الكتف	« « أماما	الطعن أماما مع قذف الذراعين جانبا
البطن	ثنى الذراعين جانبا	الجري في مكانك مع رفع الركبة اعلى
الظهر	رفع الذراعين أعلى	ثنى الجذع أماما وأسفل
المشى		المشى المعتاد مع تغيير المواجهة
اللعب		لعبة منتظمة أو تمرين على المسابقات في الجري
ختامية		تنفس اختيارى الدوران ـ السلام ـ الانصراف

الدرس الخامس والعشرون

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمـــرين
تمهيدية	ا . الوسط ثابت ب . اعتدال الذراعين على الصدر اعتدال	وضع القدمين جانبا و رفع العقبين وثنى الركبتين كاملا لفت الرأس يسارا ثم يمينا بسرعة وضع القدم خارجا مع قذف الذراعين تنفس اختياري
الجذع	وضع القدم أماما مع رفع الذراعين اعلى	ميل الجذع خلفا ثم أماما مع خفض الذراعين أماما ثم قذفهما جانبا
الذراعان	سند الرقبة	ثنى الركبتين ثم قذف الذراعين جانبا ثم أعلى
التوازن	ا. اعتدال	رفع الركبة مع رفع الذراعين أماما ثم تفريقهما جانبا
البطن	الجثو على الركبتين مع رفع الذراعان اعلى	ميل الجذع خلفا مع تفريق الذراعين
الجنب	فتح الرجلين مع رفع الذراعين أعلى	ثنى الجذع يسارا ثم يمينا
الكتف	فتح الرجلين مع رفع الذراعين جانبا	لف الجذع يسارا ثم يمينا
الظهر	فتح الرجلين مع رفع الذراعين أعلى	ثنى الجذع أماما ثم تحت
المشي		المشي المعتاد مع تغيير المواجهة
اللعب		لعبة منتظمة أو تمرين على المسابقات في الجرى
ختامية		تنفس اختيارى ـ الدوران ـ السلام ـ الانصراف

الدرس السادس والعشرون

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمـــرين
تمهيدية	ا : وضع اليدين على الفخذ أماما ب : ثنى الذراعين أعلى مع ثنى الركبتين نصفا ج . اعتدال	ميل الرأس خلفا مد الذراعين أعلى وجانبا وأماما مع الوثب عرضا التنفس مع رفع العقبين وخفضهما
الجذع	ا . ثنى الذراعين اعلى ب . ثنى الذراعين أماما	ميل الجذع خلفا مع مد الذراعين جانبا « « أماما مع مد الذراعين «
الذراعان	ثنى الذراعين أعلى	مد الذراعين أماما بالتبادل مع قبض الكفين ووضع القدم أماما
التوازن	ا . سند الرأس ب « «	رفع الساقين بالتبادل أماما مع مد الذراعين جانبا « « « خلفا « « « «
الجنب	رفع الذراعين بالتبادل اعلى وتحت مع ضم القدمين	ميل الجذع يسارا ثم يمينا
البطن	الانبطاح	رفع الساقين بالتبادل أعلى والعودة الى هيئة قعود دفعتين
الظهر	رفع الذراعين اعلى	الطعن أماما مع قذف الذراعين جانبا وأعلى ثم ثنى الجذع أماما من موقف الطعن
المشى		كما سبق
اللعب		لعبة منتظمة أو تمرين على المسابقات في الجرى
ختامية		تنفس اختيارى . الدوران يمينا . السلام . الانصراف

الدرس السابع والعشرون

نوع الحركة	الوضع الاصلى	التمــــرين
تمهيدية	ثنى الذراعين اعلى	الطعن أماما وخارجا مع مد الذراعين بالتبادل اعلى واسفل
الجذع	الوسط ثابت	لف الجذع وثنيه يسارا ثم يمينا
الذراعان	ثنى الذراعين اعلى رفع « «	ا . مد الذراعين الى الجهات المختلفة ب . قذف الذراعين أماما وجانبا
التوازن	الوسط ثابت بيد ورفع الذراع الآخر اعلى	ثنى الجذع مع رفع الساق جانبا
الجنب	الوسط ثابت بيد ورفع الذراع الثانى اعلى	لف الجذع
البطن	اعتدال	رفع الركبتين بالتبادل أعلى مع قبض الساق
الظهر	ثنى الذراعين اماما	الطعن جانبا مع قذف الذراعين جانبا واعلى
المشى والجرى		كما سبق
اللعب		لعبة منتظمة أو تمرين على المسابقات فى الجرى
ختامية		تنفس اختيارى ـ الدوران ـ السلام ـ الانصراف.



ثنى الجذع جانبا والوسط ثابت بيد ورفع الذراع الآخر أعلى

الدرس الثامن والعشرون

(١) المشى تشكيلات . فتح الصفوف . تنفس .

(٢) سند الرأس مع فتح الرجلين جانبا . ميل الجذع خلفا مع مد الذراعين جانبا ببطء ثم مد الجذع أعلى مع عودة الذراعين الى سند الرقبة ثم ميل الجذع أماما مع مد الذراعين جانبا ببطء ثم مد الجذع الى أعلى مع رفع الذراعين الى أعلى . تبديل . ضم القدمين وقبض الكفين : ثم دوران الجذع يسارا ويمينا مع مرجحة الذراعين بقوة على شكل دائرة من اليمين الى اليسار والى الخلف وبالعكس

راحة . تنفس

(٣) الجلوس مع مد الساقين أماما ورفع الذراعين أعلى : ثنى الجذع أماما الى أن تمس أصابع اليد أصابع القدم مرات متكررة . تبديل . الاستلقاء على الظهر مع مد الذراعين مرات متكررة . الاستلقاء على الظهر ومد الذراعين بجوار الجسم وثنى الركبة بالتبادل مع قبض الساق مرات متكررة . القيام

راحة . تنفس

(٤) القفز على حصان الوثب

(٥) لعبة منتظمة

(٦) تنفس . دوران . السلام . الانصراف

الدرس التاسع والعشرون

(١) المشى المعتاد فى صفين . تكوين أربعات أثناء المشى . تكوين صفين والمشى على الامشاط مع الوسط ثابت . ثم المشى حجلا بالتبادل فى صف واحد مع رفع الذراعين جانبا وأعلى . ثم المشى المعتاد والجرى بسرعة متوسطة ثم تشكيل أربعات وفتح الصفوف
راحة . تنفس

(٢) فتح الرجلين جانبا مع رفع الذراعين أعلى بالوثب . رفع العقبين ثم ميل الجذع خلفا مع خفض الذراعين جانبا والنزول على العقبين ثم مد الجذع أعلى مع رفع الذراعين أعلى ثم ثنى الجذع أماما ثم ثنى الذراعين أعلى مرتين
راحة . تنفس

(٣) ثنى الذراعين على الصدر . الطعن أماما مع قذف الذراعين جانبا ثم الطعن جانبا مع قذف الذراعين جانبا ثم لف الجذع يسارا ثم يمينا
راحة . تنفس

(٤) الجثو على ركبة واحدة وسند الرقبة . ميل الجذع خلفا ثم قذف الذراعين جانبا ثم التغيير بالجلوس على الساقين ورفع الذراعين أعلى . ثنى الجذع أماما
راحة . تنفس

(٥) القفز على حصان الوثب

(٦) ألعاب منتظمة

(٧) تنفس . دوران . سلام . انصراف

الدرس الثلاثون

(١) المشى . تشكيلات . فتح الصفوف . تنفس

(٢) رفع الذراعين أعلى مع قبض الكفين وفتح الرجلين جانبا . قذف الذراعين أماما وخلفا مع رفع العقبين وقذفهما أماما وأعلى مع خفض العقبين ثم رفعهما جانبا ثم أعلى مع رفع العقبين ثم خفض العقبين وثنى الذراعين أعلى ثم الطعن فى الجهات المختلفة مع مد الذراعين بالتبادل أعلى و خلفا

راحة . تنفس

(٣) القعود مع وضع اليدين على الارض . مد الساقين خلفا ثم لف الجذع يساراً ويمينا مع الارتكاز على ذراع واحد ورفع الآخر أثناء اللف

راحة . تنفس

(٤) الوسط ثابت بيد ورفع الذراع الآخر أعلى : ثنى الجذع جانبا يسارا ثم يمينا ثم رفع الذراعين أعلى ثم ميل الجذع أماما ورفع الساق خلفا

راحة . تنفس

(٥) القفز على حصان الوثب

(٦) لعبة منتظمة

(٧) تنفس . دوران . سلام . انصراف

الدرس الحادى والثلاثون

(١) المشى . تشكيلات ثم فتح الصفوف

(٢) سند الرقبة : لف الجذع يساراً ثم ثنيه ثم يعاد ذلك يمينا . تبديل : رفع الذراعين أعلى وفتح الرجلين : لف الجذع يساراً ثم ثنيه الى أسفل مع لمس اصابع القدم اليسرى ويعاد ذلك جهة اليمين . تبديل : رفع الذراعين أعلى : ميل الجذع خلفا ثم مده اعلى ثم ميله أماما (نصفا) ثم قذف الذراعين خلفا ثم أعلى .
راحة . تنفس .

(٣) رفع الذراعين أعلى : قذف الذراعين جانبا مع الطعن أماما باليسرى ثم لف الجذع يساراً وثنيه يساراً ثم يعاد ذلك يمينا
راحة . تنفس

(٤) رفع الذراعين جانبا . رفع العقبين مع قذف الذراعين أعلى ثم خفض العقبين مع قذف الذراعين أماما وخلفا . اعتدال : رفع الذراعين أماما وأعلى مع رفع العقبين ثم دوران الذراعين من اليمين الى اليسار وبالعكس مرات متكررة . لف الذراعين بتقاطع من الخارج للداخل والى أعلى مرات متكررة
راحة . تنفس

(٥) القفز على حصان الوثب

(٦) لعبة منتظمة

(٧) تنفس . دوران . سلام . انصراف

الدرس الثانى والثلاثون

(١) المشى المعتاد فى صفين ثم فى أربعة . المشى البطىء مع رفع الركبة ورفع الذراعين أماما بالتبادل . المشى المعتاد أربعة صفوف بحركات الالتفاف وتغيير المواجهة . الحجل فى صف واحد مع رفع الذراعين جانبا . الركض فى صف واحد ثم فتح الصفوف للتعليم

(٢) الوثب عرضا مع رفع الذراعين أعلى وثنى الركبتين «نصفا» مع الارتكاز على مشطى القدمين . تبديل . الوثب عرضا مع رفع الذراعين جانبا والارتكاز على مشطى القدمين ثم الدوران يسارا ويمينا مع رفع الذراعين وخفضهما بالتبادل وميل الجذع خلفا بعد كل دورة . تبديل . رفع الذراعين أعلى والوثب أعلى مع فتح الرجلين . ثنى الجذع أماما مع قبض الساقين بالتبادل دفعتين « سريعا »

راحة . تنفس

(٣) اعتدال . رفع الذراعين أعلى . رفع الجسم أعلى مع رفع العقبين والارتكاز على المشطين ثم ميل الجذع خلفا ثم النزول على العقبين ببطء مع خفض الذراعين جانبا . مد الجذع أعلى . اعتدال . تبديل . ثنى الذراعين أعلى ميل الجذع أماما ثم قذف الذراعين جانبا ثم قذفهما خلفا . رفع الذراعين جانبا . ثنى الجذع يسارا مع رفع الرجل اليمنى جانبا ثم ثنى الجذع جانبا يمينا مع رفع الرجل اليسرى جانبا ثم القيام ثم لف الجذع يسارا ويمينا مع ثنيه

راحة . تنفس اختيارى

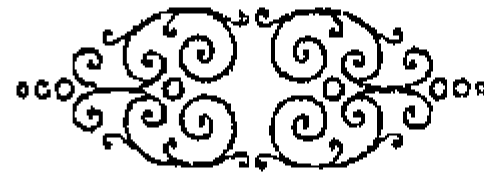
(٤) الجلوس مع وضع الكفين على الأرض . مد الرجلين بالتبادل خلفا مد الرجلين معا خلفا . الرجوع بهيئة القعود مرتين سريعا . مد الرجلين خلفا وثنى الذراعين ببطء . اعتدال . ثنى الذراعين على الصدر . الطعن أماما بالتبادل مع قذف الذراعين جانبا والقيام مع ميل الجذع خلفا ورفع الذراعين أعلى ثم ميل الجذع أعلى ثم ميل الجذع أماما وقوف الذراعين

راحة . تنفس

(٥) القفز على حصان الوثب

(٦) لعبة منتظمة اختيارية

(٧) تنفس اختيارى . الدوران . السلام . الانصراف



مذكرات عامة

مذكرات عامة

مذكرات عامة